

Silvia FÜßI

Die Männer- coachlerin

„Ich habe soviel von Frauen
verursachtes Leid gesehen,
dass ich helfen musste.“



Kalkuliert zur
Traumfrau





Klarheit schafft Erfolg

*„Ich habe so viel, von Frauen
verursachtes Leid gesehen,
da musste ich einfach helfen“*

Silvia Füßl

Kalkuliert zur Traumfrau, denn die
erfolgreiche Partnerwahl fängt vor der
Suche an.

©2022 Klarheit schafft Erfolg >>ein Praxisbuch für Single Männer<<, von Silvia Füßl, Alle Rechte vorbehalten.

1.Auflage 2022

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Dadurch begründete Rechte, insbesondere der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Vervielfältigungen des Werkes oder von Teilen des Werkes sind auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie sind grundsätzlich vergütungspflichtig.

Verlag: KsE Verlag, Leipzig

Umschlaggestaltung: Klarheit schafft Erfolg©

Printed in Germany

ISBN: 978-3-00-071258-6

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über <https://portal.d-nb.de>

An dieser Stelle möchte ich einem ganz besonderen Menschen Danke sagen.

Nora Kneer

Nora habe ich seinerzeit zur Unterstützung der 2. Auflage als "studentische Hilfskraft" eingestellt. Recherchearbeiten bis Lektorat, so meine Vorstellungen. Innerhalb kürzester Zeit haben wir uns in unserer Zusammenarbeit gefunden und ergänzt. Was nur geschehen kann, wenn zwei Menschen ein gleiches oder ähnliches Wertesystem teilen. Schnell war mir klar, Nora ist ein Juwel. Sie entwickelte große Begeisterung für dieses sensible Thema und so wuchs ihr Anteil an der 2. Auflage stetig.

Ich möchte sie daher gerne als meine Co-Autorin nennen.

Danke Nora,

es war mir eine große Freude mit dir zu arbeiten.

Silvia

Hier startet dein Weg zu deiner Wunschbeziehung

Erfülle dir deinen Traum einer glücklichen und
dauerhaften Beziehung.

Eine Beziehung, in der du dich zufrieden fühlst und
sagen kannst: „Ich bin angekommen!“

Weil du exakt weißt, für was du stehst, wen du suchst,
was dich glücklich macht und –
Was du alles nicht mehr möchtest!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wie arbeite ich mit dem Buch?	12
Einleitung	14
Teil 1: Vergangenheit	20
Beim Namen nennen	23
Den ersten Eindruck erkennen	25
Der unverstellte Blick	34
Die gepuzzelte Frau	37
Erkenntnis	45
Teil 2: Gegenwart	54
Was sind Glaubenssätze?	57
Glaubenssätze, innere Antreiber und Erlauber	72
Wichtige Antreiber im Überblick	84
Wer bist du?	114
Die Erkenntnis	149
Teil 3: Zukunft	151
Dein Ziel	155
Welcher Mensch steckt dahinter?	162
Dein 10-Punkte-Plan	185

Wie verwendest du deinen 10-Punkte-Plan?	189
Die Erkenntnis	194
4. Über die Autorin	203
5. Quellenverzeichnis	205

Vorwort

Du bist Single?

Du bist auf der Suche?

Du bist müde vom Nicht-Finden?

Dann hast du die falschen Suchparameter!

Finde heraus was du suchst, und werde glücklich!

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

- Für alle Single-Männer, die die Suche nach der Wunschpartnerin als nervig, anstrengend und frustrierend empfinden.
- Für alle Männer, die immer wieder Beziehungen mit Frauen eingehen, die sich im Nachhinein als unpassend herausstellten.
- Für alle Männer, die endlich erfolgreich suchen und ihre Wunschpartnerin finden möchten.
- Für motivierte Männer, die an sich arbeiten möchten, um die beste Version ihrer Selbst zu werden.
- Dieses Buch spricht insbesondere Männer an, die sich eine weibliche Partnerin wünschen. Das spiegelt sich auch in der Wortwahl wider. Die Informationen und Übungen aus dem psychologischen Coaching sind jedoch genauso für Menschen jeder anderen sexuellen Orientierung sinnvoll.

Ich bin fest überzeugt, dass jeder Mensch das Potential dafür hat eine glückliche Beziehung zu führen.

In diesem Buch steckt die Erfahrung aus jahrelangem Business- und Privatcoaching sowie meine persönlichen Erfahrungen. Die Struktur, die ich hier verwende, hat sich in all den Jahren in meiner Praxis bewährt.

Ich arbeite mit den verschiedensten Herausforderungen meiner Klienten. Von der Paarberatung, über die Themen Burnout, Ängste, Phobien, Führungsarbeit und vieles mehr. Unabhängig davon, in welchem Bereich das eigentliche Coaching-Ziel liegt, das Thema "Beziehungsstatus" ist immer präsent. Teilweise waren es die täglichen Herausforderungen einer schwierigen Beziehung, oft jedoch die Sehnsucht nach einer liebevollen Partnerschaft. Ohne Partner zu sein ist für die meisten Singles eine große Belastung.

Als Single bist du bei weitem nicht allein.

Rund jeder Dritte zwischen 18 und 65 in Deutschland ist Single. Menschen in einer funktionierenden Beziehung, nehmen ihr Leben durchschnittlich etwa 30 - 40 Prozent glücklicher wahr, im Vergleich zu Singles.¹

Außerdem hat sich seit den 50er Jahren die Zahl der Eheschließungen halbiert. Die Zahl der Scheidungen dagegen hat sich verdoppelt.² Überrascht dich das?

Die meisten Menschen sind in ihrem Single-Leben unzufrieden und sehnen sich nach einer Beziehung, in der sie endlich „ankommen“ können.

Vielleicht erkennst du dich hier wieder?

Ein Buch über die erfolgreiche Partnersuche zu schreiben, war nie mein Anliegen. In meinen Coachings wurde mir von meinen Klienten mitgeteilt, dass es zum Flirten und Datan eine Menge Literatur und Information gibt. Was eine erfolgreiche Partnersuche ausmacht wurde jedoch kaum thematisiert. Eine große Lücke. Denn wenn es schon bei der Partnersuche scheitert, dann wird selbst die beste Dating-Strategie nie zu einer langfristig glücklichen Beziehung scheitern. Ich möchte diese Lücke mit meinem Wissensschatz und den gesammelten Erfahrungen aus meinen Coachings schließen. Genau aus diesem Grund sind dieses Buch und der begleitende Online Kurs entstanden.

Es ist nicht so sehr die Art und Weise wie "Mann" sucht, sondern der Schritt davor, der zum Erfolg führt. Genau diesen Schritt findest du in diesem Buch.

Es ist enorm wichtig, dass du dir darüber klar wirst, mit welcher Frau du dein Leben teilen möchtest. Du musst unbedingt wissen, was dir gefällt und vor allem was dir missfällt. Wo du keine Kompromisse machen möchtest und was du unbedingt erwartest. Kenne deine Go's und No-Go's, damit du frei und selbstbewusst in deiner Entscheidung bist. Und bevor du wissen kannst was du willst, musst du erst einmal erkennen, wer du bist. Eine gute Beziehung ist keine Einbahnstraße. Nur wenn du deine Bedürfnisse kennst und kommunizieren kannst, wird deine Beziehung auf Augenhöhe sein. Nur dann werden du und deine Partnerin langfristig zusammen glücklich sein und eine echte Partnerschaft führen.

In der Regel erwartest du nicht die ultimative Traumbeziehung. Kleine Streitigkeiten und Auf und Abs gehören zu einer Partnerschaft dazu. Dein Ziel sollte eher eine Beziehung sein, in der sich ein Gefühl von Zufriedenheit und Freude einstellt. In der die Gemeinsamkeiten unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse mit größtmöglicher Freude gelebt werden. Wenn du und deine Partnerin auf einer Wellenlänge seid, werdet ihr jede Schwierigkeit gemeinsam lösen. Deshalb schreibe ich auch von der Wunschpartnerin und nicht von der Traumpartnerin.

Auch du willst endlich mit deiner Wunschpartnerin „ankommen“? Dann ist dieses Buch genau richtig für dich! Am Ende dieses Buches hast du deinen persönlichen 10-Punkte-Plan. Mit deinem 10-Punkte-Plan weißt du genau, nach welcher Frau du wirklich suchst. Du wirst dann sofort erkennen, welche Frau zu dir passt und welche nicht. Du investierst deine Energie an der richtigen Stelle und ersparst dir und ihr weitere frustrierende Erfahrungen.

Mit diesem Buch wird deine Suche ein selbstbewusster Weg, der dir viel Freude bereiten wird.

Gemeinsam arbeiten wir an deinem Glück und deiner Zufriedenheit. Erfülle dir deinen Traum einer glücklichen Beziehung.

Wie arbeitest du mit diesem Buch?

In diesem Buch findest du einen kompletten Coaching Ablauf, im Bereich Partnersuche, komprimiert. Du teilst dir deine einzelnen Schritte selbst ein. Mal wirst du an einem Tag mehr schaffen, mal weniger oder vielleicht auch gar keine Gedanken zu Papier bringen. Das ist völlig in Ordnung.

Wichtig ist immer, dass du dich wohlfühlst und möglichst entspannt an die Aufgaben herangehst. Sorgfalt vor Schnelligkeit. Die Qualität mit der du die Aufgaben erledigst ist entscheidend.

Manche Aufgaben bereiten dir vielleicht Schwierigkeiten und du wirst sie mehrfach anfangen. Auch das ist völlig in Ordnung. Gerade bei diesen Aufgaben ist es richtig und wichtig, dass du dir Zeit dafür nimmst, denn Probleme beim Bearbeiten deuten auf eine persönliche Herausforderung hin.

Wenn du dir noch mehr Unterstützung wünschst, dann hast du die Möglichkeit an einem meiner Webinare teilzunehmen. Die meisten davon sind kostenfrei. Auf meiner Website findest du alle Termine. Als Online-Kursbesitzer hast du jederzeit die Möglichkeit, dir kostenreduziert eine Coachingstunde zu buchen. In unserem individuellem Gespräch kannst du mir alle Fragen stellen, die dir wichtig sind, und wir können speziell auf

deine persönlichen Herausforderungen eingehen. Gemeinsam finden wir deine Lösung.

Alle Informationen findest du auch im Newsletter.

Was nicht reichen wird ist, das Buch schnell mal durchzulesen und schon wartet die perfekte Prinzessin darauf von dir gerettet zu werden.

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch, und der Weg zu deinem 10-Punkte-Plan erfordert genau das: Arbeit.

Ich zeige dir in diesem Buch zahlreiche Übungen, und jede Einzelne ist wichtig für deinen Erfolg. Halte die Reihenfolge ein, denn die Übungen bauen aufeinander auf. Bearbeite dein Buch sorgfältig von Anfang bis Ende. Nur so kommst du am Ende zu deinem 10-Punkte-Plan, und damit zum Erfolg. Das kann manchmal auch anstrengend werden.

Ich will nichts beschönigen: Du wirst dich vermutlich an der ein oder anderen Stelle fragen: "Ist es das wirklich wert?"

Meine Antwort ist ein klares "Ja!". Denn du arbeitest an dir selbst. Die Erfolge, die du hier erreichen kannst, sind jede Anstrengung wert.

Es ist sehr wichtig, dass du nicht nach der Hälfte aufgibst, sondern jede Übung bis zum Schluss durcharbeitest.

Du schaffst das.

Einleitung

Klarheit schafft Erfolg® - das ist mein Motto.

Wer größtmögliche Klarheit in sein Denken und seine Gefühle bringt, der legt den Grundstein für seinen Erfolg.

Um nicht Wasser zu predigen und Wein zu trinken, halte ich mich streng an mein eigenes Motto. So wirst du auf den kommenden Seiten konkret und möglichst kurz alles finden was du benötigst. In diesem Buch ist keine Seite überflüssig und jede Übung ist ein wichtiger Schritt auf deinem Weg. Gleichzeitig wirst du hier auch keine generischen Ratschläge finden, über die du auch im Internet stolpern könntest.

Bevor du dich nun an die Arbeit machst, möchte ich dir noch eine Sache erklären: Den Titel des Buchs.

Was meine ich überhaupt damit, dass die Partnerwahl noch vor der Suche beginnt?

Ich vergleiche das gerne mit einem Auto. Stell dir mal vor, du möchtest dir ein neues Auto kaufen. An was denkst du im Vorfeld?

Vielleicht hast du eine Lieblingsmarke? Was willst du mit deinem neuen Auto machen? Willst du viel transportieren, einen Wohnwagen ziehen oder durch die enge Innenstadt

manövrieren? Soll es also ein Kombi, Van, SUV oder ein zweisitzer Cabrio werden?

Welche Farbe gefällt dir? Welche Motorleistung möchtest du? Vier- Sechs- oder Achtzylinder? Schaltgetriebe oder Automatik? Wieviel PS soll das Prachtstück haben? Welche Innenausstattung, welche Ausstattungspaket generell?

Für einen Haufen Blech auf vier Rädern machen wir uns viele Gedanken. Wir laufen durch dutzende Autohäuser, führen zahlreiche Gespräche mit mehr oder weniger qualifizierten Verkäufern, während sich zuhause auf dem Küchentisch unzählige Prospekte stapeln und wir etliche Internetseiten gespeichert haben.

Und nein, die Ausrede, dass ein Auto dem Mann treuer ist, als es eine Frau jemals sein könnte, lasse ich jetzt nicht gelten.

Wenn es aber um die Frau geht, mit der du dein Leben verbringen möchtest, Interessen teilen und schwierige Zeiten durchstehen willst; mal sie "auffangen" möchtest und mal von ihr "aufgefangen" werden willst; eine Frau, mit der du glückliche Momente und Freude erleben willst... Dann hast du kaum eine Vorstellung davon, wie sie, die Eine sein soll.

Meine Erfahrung ist eindeutig: Wir wissen selbst nicht genau, wonach wir suchen und wundern uns dann, dass wir es nicht finden.

Wenn du konkret weißt, welchen Typ Mensch du in einer Partnerin suchst, dann erkennst du auch, wenn diese vor dir steht!

Klarheit schafft Erfolg! Du wirst am Ende dieses Buches so viel Klarheit für dich haben, dass du genau weißt, nach welchen Eigenschaften du bei deiner künftigen Partnerin suchst. Du wirst eine unpassende Frau sehr schnell identifizieren und keine weitere Kraft und Energie investieren. Dadurch sparst du dir und ihr viel Zeit und Frust.

Du sollst die Richtige für dich finden; für deine Beziehung und für dein Leben. Die Passende musst du in einem Meer aus tollen Frauen erkennen. Dafür brauchst du einen klaren Überblick über dich selbst, über deine Vergangenheit und die Zukunft, wie du sie dir wünschst.

Die folgenden Seiten sind nur für dich bestimmt, denn du bist die Hauptperson dieses Buches. Sieh es als dein Ich-finde-meine-Traumfrau-Tagebuch.

Du musst es niemanden zeigen, denn es sind einzig deine Erinnerungen, Gedanken und Gefühle. Bitte sei in der Bearbeitung sehr ehrlich zu dir selbst. Nur wenn du das Buch - dein Buch - aufrichtig und in Ruhe bearbeitest, wirst du die Inhalte und Übungen verstehen und in deiner Partnersuche anwenden können.

Nimm die Zeit und bearbeite dein Buch an (d)einem Wohlfühlort, um dir selbst die nötige Ruhe zu schenken.

Du wirst außerdem im Laufe des Buches auf zwei Männer stoßen, Hans und Sandro.

Sie begleiten dich. Vielleicht spricht dich einer der beiden sofort an, vielleicht erkennst du dich als Mischung aus beiden.

Hans (37)

Nach mehreren festen und teilweise mehrjährigen Beziehungen ist Hans aktuell wieder Single. Er lebt alleine in seinem eigenen Haus. Hans genießt sein Heim und seinen Garten. Er fotografiert gerne und liest viel. Seit vielen Jahren arbeitet er im selben Unternehmen als Verwaltungsangestellter. Dort ist er anerkannt und respektiert. Viele Aufstiegsmöglichkeiten hat er nicht, aber er will auch keine Führungsposition. Als Angestellter ist er beliebt, denn er ist umgänglich und akzeptiert Anweisungen seiner Vorgesetzten ohne Murren. Das Ablehnen einer Bitte, sei es privat oder beruflich, fällt ihm schwer.

Sein Leben ist solide, vielleicht sogar berechenbar. Aber als langweilig empfindet er es nicht. Hans ist loyal, teamfähig und bescheiden. Er mag keine direkten Konfrontationen. Er stellt lieber seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse hinten an, um Streit zu vermeiden. Stattdessen wünscht er sich Harmonie und ein stabiles Umfeld. Dennoch hat er ein Bedürfnis nach Gleichberechtigung. Manchmal hat er das Gefühl, benachteiligt zu werden, aber das nimmt er dann in Kauf. Er ist ein ruhiger und geduldiger Mensch. Veränderungen verunsichern ihn eher. Er

hat gerne einen festen Rahmen, zum Beispiel aus Normen und Regeln, innerhalb dessen er sich bewegt. Seit längerer Zeit sehnt er sich wieder nach einer Beziehung und einer Partnerin, die er verwöhnen kann. Feste Vorstellungen hat er nicht, aber auf Augenhöhe soll die Beziehung sein.

Sandro (51)

Sandro arbeitet im Vertrieb eines größeren Unternehmens. Er war bereits verheiratet und hat zwei Kinder. Mit diesen trifft er sich auch mehr oder weniger regelmäßig. Mittlerweile sind sie jedoch beide schon älter und gehen ihren eigenen Weg.

Er will viel vom Leben und fühlt sich jung. Sandro ist oft unruhig und sitzt nicht gerne lange still.

Auch auf der Arbeit braucht er viel Spielraum. Kontrolle nervt ihn eher und er übernimmt ganz automatisch die Führung. Er ist durchsetzungsfähig. Geduld ist dagegen nicht seine Stärke.

Für ihn ist fast alles im Leben ein Wettkampf, den er mutig und erfolgsorientiert bestreitet. Dabei war er in der Vergangenheit auch mal zu waghalsig und hat sich das Leben selbst schwerer gemacht.

Eigentlich weiß er ziemlich genau, was er sich von einer Partnerin wünscht, denkt er. In der Praxis halten seine Beziehungen jedoch selten länger als einige Monate. Auch One-Night-Stands sind nicht selten. Er liebt Partys und zieht gerne mit seinen Kumpels um die Häuser. Auch sexuell ist er aufgeschlossen und hat bereits die ein oder andere Erfahrung im Swingerclub gesammelt. Bei jüngeren Frauen ist er beliebt.

Er beeindruckt sie mit seiner Erfahrung, seinem Benehmen und seinem gesellschaftlichen Status. Dennoch wünscht er sich eine tiefere und langfristige Beziehung.

Das sind also die beiden Beispielmänner, die an verschiedenen Stellen wieder auftauchen werden.

Sicher wirst du dich nicht ganz in dem einen oder anderen wiedererkennen. Dennoch sind es zwei häufige Charaktere, die ich in meiner Praxis kennengelernt habe.

Hans und Sandro sind fiktiv und stellen keinen bestimmten Klienten von mir da. Vielmehr habe ich auf eine bewusste Vermischung verschiedener Merkmale geachtet. Nimm die beiden Männer also als das was sie sind: eine Hilfestellung. Mit ihnen wirst du dich mal mehr, mal weniger, identifizieren können.

Ich wünsche dir viel Spaß und Freude mit deinem Beziehungstagebuch.

Teil 1: Vergangenheit- Der Blick zurück

Wir alle kennen Sprüche wie “Du bist was du isst” oder “Sag mir wer deine Freunde sind und ich sag dir wer du bist” und so weiter. Irgendwie nervig und irgendwie auch wahr. Genau deshalb hören wir sie vielleicht auch nicht immer gerne. Mit manch solcher Weisheit halten wir uns den **Spiegel** vor. Unser Spiegelbild gefällt uns meist nur wenn es schmeichelhaft ist, wenn wir darin gut aussehen. Die Wahrheit ist nicht immer schmeichelhaft. Dennoch brauchen wir diesen Blick in den Spiegel.

Im ersten Teil dieses Buches blicken wir gemeinsam zurück in deine **Vergangenheit** und damit in den metaphorischen Spiegel. Wir werden deine Ex-Partnerinnen und vergangene Beziehungen betrachten und im besten Fall **Muster** erkennen, die für ein Gelingen oder Scheitern verantwortlich waren. Nur wenn du zerstörerische Muster erkennst, kannst du diese vermeiden. Nur wenn du klar weißt, was dir bei einer Frau wichtig ist, kannst du danach suchen. Es geht also um gnadenlos ehrliche Selbstreflexion. Wir schauen zurück, damit es bei der nächsten Frau besser wird.

Mit dem Blick in den Spiegel gewinnst du also wichtige erste Erkenntnisse.

Du kannst zum Beispiel anhand deiner ehemaligen Beziehungen erkennen, was du über dich selbst denkst und wie viel du dir selbst wert bist. Ich zeige dir wie du das machst.

Teil 1 - Der Blick zurück

Das sind enorm wichtige Informationen. Hier filterst du heraus, was dich negativ beeinflusst. Du findest heraus, wo die Ursache liegen könnte, dass du bisher immer (oder zumindest öfter) unpassende Partnerinnen kennengelernt hast.

Der Blick zurück kann sich an der ein oder anderen Stelle unangenehm anfühlen. Vielleicht gibt es gewisse Situationen, an die du dich nicht gerne erinnerst, die du lieber vergessen würdest. Dennoch ist es sehr wichtig, auch bei diesen unangenehmen Erinnerungen **gründlich und ehrlich** zu dir zu sein.

Gerade die weniger schönen Erfahrungen helfen dir, Klarheit über dich selbst zu gewinnen und die Zukunft erfolgreicher zu gestalten.

1.1. Beim Namen nennen

Um Erkenntnisse aus der Vergangenheit zu ziehen und aus deinen ehemaligen Beziehungen zu lernen, musst du dir als erstes einen Überblick über diese schaffen. Erinnerung dich an alle ehemaligen Beziehungen oder Bekanntschaften. Angefangen von mehrjährigen Beziehungen über kürzere, die nur wenige Wochen oder Monate dauerten, bis hin zu One-Night-Stands. Bearbeite mindestens fünf Beziehungen, die für dich wichtig waren und die dir auch heute noch in Erinnerung sind.

Notiere die Namen der relevanten Frauen. Solltest du nicht mehr alle kennen, kannst du auch Pseudonyme benutzen. Welche Beziehungen kommen in Frage?

Teil 1 - Der Blick zurück

Sind es mehr als zehn Namen? Dann versuche auf maximal zehn zu reduzieren. Die genaue Anzahl ist hierbei nicht so wichtig. Viel wichtiger ist die Qualität deiner Erinnerung. Welche Frau ist dir besonders in Erinnerung geblieben, positiv wie negativ? Schreibe die besonderen Fälle auf, meist können wir daraus auch besondere Erkenntnisse ziehen.

Für welche Beziehungen entscheidest du dich?

Teil 1 - Der Blick zurück

Auch Hans und Sandro haben mehrere Beziehungen aufgeschrieben.

Damit du nicht den Überblick verlierst, werden beide jedoch nur die wichtigste Beziehung tiefer bearbeiten.

Hans längste Beziehung war mit Angelika. Die beiden kamen jung zusammen und haben mehrere Jahre gemeinsam verbracht. Die Partnerschaft hat Hans sehr geprägt.

Sandros wichtigste Beziehung war zu Katharina. Mit ihr war er verheiratet und sie ist die Mutter seiner beiden Kinder.

1.2. Den ersten Eindruck erkennen

Im nächsten Schritt geht es darum, die Beziehungen und Frauen ausfindig zu machen, die dich prägten. Reduziere jetzt deine Liste auf alle kurz- oder längerfristigen Beziehungen oder One-Night-Stands, deren Erfahrungen dich bis heute begleiten. Das ist nicht ganz einfach, denn oft ist der Einfluss einer Beziehung nur unterbewusst. Um herauszufinden, welche Erfahrungen mit welchen Frauen deine Denkweisen nachhaltig geprägt haben, kannst du dich an den folgenden Fragen orientieren:

Welche Namen sind dir im vorherigen Kapitel als erstes eingefallen? Welche Frauen sind dir besonders detailliert in Erinnerung geblieben? In welcher Beziehung hast du dich am meisten verändert? In welcher hattest du am meisten Freude oder Kummer, usw.? Welche Beziehung hat dich sehr gefordert?

Beantworte dann die folgenden Fragen über jede Frau und schreibe dir die Antwort auf. Nimm dir genügend Zeit, besonders, falls die Beziehung schon länger her ist.

Teil 1 - Der Blick zurück

Wie heißt sie?

Wie alt war sie damals? Wie groß war euer Altersunterschied?

Wo hast du sie kennengelernt?

Wer hat wen angesprochen?

Teil 1 - Der Blick zurück

Wie war die „Kennenlern“-Phase? Auf welchen Dates wart ihr?

Habt ihr euch sofort gut verstanden? Wart ihr von Beginn an romantisch aneinander interessiert oder erst Freunde?

Was ist dir optisch sofort aufgefallen? Was an ihrem Aussehen mochtest du besonders?

Teil 1 - Der Blick zurück

Wie würdest du ihren Charakter beschreiben?

Was an ihr fandest du besonders anziehend?

Was waren deine ersten Gedanken bei dieser Frau?

Teil 1 - Der Blick zurück

Wie seid ihr miteinander umgegangen? Wart ihr auf einer Augenhöhe oder war einer von euch beiden dominanter?

Wie zufrieden warst du mit der Erotik in eurer Beziehung?

Was hat euch sexuell verbunden, was getrennt?

Teil 1 - Der Blick zurück

Hat sich euer Sexleben im Laufe der Jahre deutlich verändert und war das in jeder Beziehung so?

An was erinnerst du dich noch?

Achte besonders auf die Gemeinsamkeiten oder die gravierenden Unterschiede zwischen verschiedenen Frauen.

Für **Hans** sieht das so aus:

Name und Alter: Angelika (22, ich war 24)

Kennenlernen: Wir haben uns über die Arbeit getroffen, sie war in einer anderen Abteilung. Ich habe sie auf der Betriebsfeier angesprochen und nach einem Date gefragt. Sie hat mich davor oft angelächelt. Ich habe sie in das kleine Café um die Ecke eingeladen. Wir waren von Beginn an romantisch interessiert, am Ende des ersten Dates hat sie mich geküsst. Später waren wir öfter im Kino, beim Italiener, ich habe ihr Blumen geschenkt. Anfangs war ich unsicher, sie hat sich manchmal tagelang nicht gemeldet, aber wir haben uns direkt gut verstanden und hatten Gemeinsamkeiten.

Aussehen und Charakter: Sie war groß und hatte lange Beine, die ich toll fand. Dunkle, lange Haare und kurvig. Sie war sehr selbstbewusst und extrovertiert, vielleicht fast schon herrisch. Sie hatte viele Freunde und war beliebt.

Erster Eindruck: Ich war total begeistert von ihrer offenen Art. Es war so einfach mit ihr zu reden, und sie hat mir das Gefühl gegeben, besonders zu sein. Ich war auch etwas eingeschüchtert von ihrem Selbstbewusstsein.

Umgang miteinander: Sie hat in der Beziehung oft Entscheidungen getroffen und mochte meine Freunde nicht. Anfangs mochte sie meine Hobbys, und machte mit, irgendwann blieb sie dann immer öfter zuhause, sie waren ihr vielleicht zu langweilig. Sie war nie besonders gut darin, mir zuzuhören. Meistens habe ich zugehört und sie geredet.

Für **Sandro** so:

Name und Alter: Katharina (24, 12 Jahre jünger als ich)

Kennenlernen: In der Kneipe beim Feiern getroffen, ich habe sie angesprochen und war sehr direkt, habe ihr einen Drink ausgegeben. Wir haben viel geflirtet und hatten dann in der 1. Nacht sofort etwas betrunken Sex. Später hab ich sie ein paar Mal schick zum Essen eingeladen, manchmal habe ich sie auch als Begleitung mit auf eine Feier genommen.

Aussehen und Charakter: Schlank, jung, das fand ich aufregend. Lockige blonde Haare und lange Wimpern. Eher zurückhaltend, hat mir Freiraum gelassen. Anfangs fast schon schüchtern oder naiv. Spontan, hat die meisten meiner Ideen mitgemacht.

Erster Eindruck: Ich fand sie süß und sie sah wirklich toll aus. Sie hat über alle meiner Witze gelacht und ich habe sie, glaube ich, ziemlich beeindruckt.

Umgang miteinander: Wir hatten sehr unterschiedliche Interessen. Vielleicht auch durch den Altersunterschied. Sie hat sich mir sehr angepasst und meine Interessen schließlich auch geteilt.

Teil 1 - Der Blick zurück

Wenn du dir deine Aufschriebe so ansiehst, was fällt dir auf?
Welche Erkenntnis hast du gewonnen?

Meine Erkenntnisse:

1.3. Der unverstellte Blick

In diesem Abschnitt werfen wir einen Blick darauf, aus welchen Gründen deine Beziehungen bisher nie von Dauer waren. Du wirst dir genauer anschauen, wieso es nicht gehalten hat. Über das Ende einer Beziehung nachzudenken, kann emotional anstrengend sein. Versuche trotzdem, möglichst objektiv zu bleiben. Reflektiere deine vergangenen Beziehungen und Partnerinnen so unvoreingenommen und neutral wie möglich.

Wie war die Beziehung, was hat dich an all diesen Frauen fasziniert, was genervt, bzw. weshalb funktionierten diese Beziehungen nicht dauerhaft?

Für Online-Kurs Besitzer: Wenn es dir schwer fällt, die Gründe für das Ende deiner vergangenen Beziehungen zu erkennen, kannst du dich gerne an den Impulsfragen orientieren. Diese findest du im Kursmaterial des begleitenden Kurses.

Schreibe so viele Gedanken wie möglich auf. Umso mehr Informationen du sammelst, umso einfacher wird es dir fallen, Nutzen daraus zu ziehen.

Meine Erkenntnisse:

Wenn du über jede relevante Beziehung nachgedacht hast, kannst du nach **Mustern** suchen.

Welche Dinge doppeln oder wiederholen sich?

Fällt dir zum Beispiel auf, dass mehrere Ex-Partnerinnen gewisse Eigenschaften teilen, die dich stören? Waren vielleicht mehrere Frauen unordentlich, besserwisserisch oder unaufmerksam? Hast du bei vielen Beziehungen anfangs über manche Dinge hinweggesehen, die dich später belastet haben? Hast du die meisten Beziehungen beendet oder wurdest du oft verlassen? War keine Frau dabei, die bei dir die berühmten Schmetterlinge im Bauch ausgelöst hat? Hatten einige davon bereits Kinder und die entsprechenden Hürden oder Probleme, die eine solche Situation mit sich bringt? Wolltet ihr unterschiedlich viel Zeit in die Beziehung investieren? Waren die Vorstellungen über eure Zukunft sehr unterschiedlich? Hat sie sich oft über dich oder bei dir beschwert? Drehten sich eure Gespräche gleichermaßen um dich wie um sie oder hatten deine Anliegen keinen Raum in der Beziehung?

Du wirst vielleicht nicht auf alle Fragen eine Antwort finden, aber darum geht es auch nicht. Dein Ziel ist, dass du nach diesem Kapitel erkennst, welche zerstörerischen Muster sich durch alle oder fast alle deiner Beziehungen gezogen haben. Nur wenn du diese klar siehst, kannst du sie in Zukunft vermeiden.

1.4. Die gepuzzelte Frau

Wenn du deine Aufstellung genauer betrachtest, welcher Typ Frau bildet sich heraus? Diesmal geht es nicht darum, negative Muster und Trennungsgründe zu suchen. Stattdessen ist das Ziel jetzt, neutral zu erkennen, zu welchem Typ Frau deine Ex-Partnerinnen gehören.

Auf den nächsten Seiten hast du Platz, deine Erkenntnisse über deine Ex-Partnerinnen aufzuschreiben. Dafür findest du Impulsfragen und leere Tabellen. Du kannst dich dabei gerne auf Stichpunkte beschränken. Es geht nicht darum, jede Frau gründlichst zu analysieren, sondern darum, Gemeinsamkeiten und Muster in **deinem Typ Frau** zu erkennen.

Teil 1 - Der Blick zurück

Teilen sie zum Beispiel gewisse **äußere Merkmale**? Waren alle gleich groß oder hatten eine ähnliche Figur, gibt es eine bestimmte Haar-, Haut- oder Augenfarbe die wiederholt auftaucht? Sprechen dich also bestimmte äußere Merkmale besonders an?

Sahen alle sehr unterschiedlich aus, dann reagierst du vielleicht eher weniger auf äußerliche Merkmale. Auf was reagierst du stattdessen?

Name	Aussehen

Teil 1 - Der Blick zurück

Was ist mit ihren **Verhaltensweisen und Gefühlen**? Waren sie vielleicht alle extravertiert und selbstsicher? Vielleicht sogar arrogant? Oder waren sie eher schüchtern und zurückhaltend? Waren sie voller Energie und wollten viel unternehmen? Wart ihr am Wochenende oft auf Partys und Events oder habt ihr den Samstagabend auf der Couch mit einem guten Film verbracht? Waren sie eher pessimistisch oder optimistisch?

Name	Verhaltensweisen und Gefühle

Teil 1 - Der Blick zurück

Teilen mehrere Ex-Partnerinnen ähnliche **Gewohnheiten**? Waren sie zum Beispiel alle Raucherinnen oder alle sehr sportlich? Haben sie alle gerne Alkohol getrunken oder waren kulturell interessiert? Vielleicht waren alle naturverbunden und gerne draußen? Hatten Sie ähnliche Berufe und Hobbies?

Name	Gewohnheiten

Teil 1 - Der Blick zurück

Wie war euer **Umgang** miteinander? Waren vielleicht viele Ex-Partnerinnen sehr sensibel und offen oder vielleicht sehr direkt und aggressiv? Wurdest du oft von einer Frau angeleitet oder warst du oft der dominante Part? Hast du in allen Beziehungen viel kommuniziert und konntest über deine Gefühle und Bedürfnisse sprechen? Oder gab es kaum echte tiefgründige Kommunikation? Waren alle sehr kinder- oder tierlieb? Waren sie deine Prinzessinnen, die du gerne verwöhnt hast, allerdings kam wenig echte Aufmerksamkeit zurück?

Name	Euer Umgang miteinander

Welche Erkenntnisse hast du (noch) gewonnen?

Meine Erkenntnisse:

Fast alle seiner Ex-Partnerinnen waren groß, kurvig und dunkelhaarig, wie **Hans** erkennt. Auch fallen ihm ähnliche Verhaltensweisen, vor und während der Beziehung auf, sowie im Prozess der Trennung. Er bemerkt wiederkehrende Muster im Umgang mit seiner Partnerin.

Alle seine Partnerschaften liefen grob nach dem selben Schema ab: Er fühlte sich anfangs als Beschützer und Held. Seine Freundin gibt ihm das Gefühl, ein starker Mann zu sein. Sie steigert sein Selbstbewusstsein. Später nimmt sie ihm dieses Gefühl wieder. Sie macht ihn eher klein und stellt sich und ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Egal, was Hans dann machte, es war nie genug. Dank oder Wertschätzung hat er nach ein paar Monaten nicht mehr von seiner Partnerin erfahren.

Hans erkennt, was ihn bisher bei allen Frauen gestört hat und welche Verhaltensweisen er auf keinen Fall mehr möchte. Langsam erlangt er Klarheit über seine Vergangenheit.

Auch **Sandro** bemerkt Muster im Aussehen und im Verhalten seiner Ex-Partnerinnen. Sie waren meistens blond, schlank und recht klein.

Sandro genoss das Gefühl der Sorg- und Verantwortungslosigkeit. Er musste sich kaum Gedanken um seine Partnerinnen machen, da sie alle sehr selbstständig waren. Sie führten ihr eigenes Leben und hatten scheinbar kaum Ansprüche an ihn gerichtet - oder er ignorierte diese Ansprüche geflissentlich. Im Notfall hat er seiner Freundin mal eine neue

Teil 1 - Der Blick zurück

Tasche spendiert, aber meistens ging er nicht weiter auf ihre Bedürfnisse ein.

Doch mittlerweile stellt er fest, dass es an einer gewissen Tiefe in seinen Partnerschaften fehlt.

Sandro erkennt, was ihn in seinen vergangenen Beziehungen gestört hat, und welche Dinge er in der nächsten Partnerschaft nicht mehr möchte.

1.5. Erkenntnis Teil 1

Nachdem du nun wertfrei analysiert hast, welche Merkmale deine Ex-Partnerinnen teilen, geht es nun darum eine Erkenntnis daraus zu ziehen. Außerdem findest du in diesem Kapitel heraus, welche dieser Merkmale du als positiv und wünschenswert empfindest, und welche Frauen du in Zukunft vermeiden möchtest. Welcher Typ Frau zieht dich an und welche Verhaltensmuster sorgten für das Scheitern eurer Beziehung? Was sagen die Gemeinsamkeiten über dich aus?

Gehe die folgende Liste einmal durch und denke über jede Frage aufrichtig nach.

1. Welche äußerlichen Merkmale sprechen dich an?

Teil 1 - Der Blick zurück

2. Welche Verhaltensweisen oder Gewohnheiten gefallen dir?

3. Welchen Umgang mit deiner Partnerin wünschst du dir?

4. Versuchst du dich mit diesem Frauentyp aufzuwerten?

5. Fühlst du dich bei einem bestimmten Typ Frau vielleicht als starker und männlicher Beschützer?

6. Glaubst du, keine Passendere zu verdienen oder zu finden, als deine bisherigen Partnerinnen?

7. Ist das der Typ Frau, den du wirklich suchst und mit dem du dein Leben verbringen möchtest?

8. Entscheidest du zu intuitiv und unüberlegt? Oder überlegst du zu viel und suchst nach möglichen Fehlern?

9. Bedienst du mit deiner Frauenwahl gewisse psychologische Bedürfnisse wie zum Beispiel ein Helfersyndrom?

10. Erkennst du ein dir vertrautes Verhaltensmuster?
(Ähnelt das Verhalten der Frau z.B. deiner Mutter,
Schwester, Tante, Großmutter?) Oder das genaue
Gegenteil davon?

Hans hat im ersten Teil einiges gelernt. Er konnte bei seinem Blick zurück feststellen, dass er immer eher selbstbewusste Frauen zur Partnerin hatte. Frauen die ihre Wünsche gut formulieren konnten. Manche sehr direkt, andere eher indirekt. Er hat diese Wünsche auch meistens mit Eifer erfüllt. Spätestens nach einem netten Blick oder einem liebevollen Streicheln seiner Partnerin, hat er sich, ohne zu murren um ihre Bedürfnisse gekümmert.

Als er über seine Beziehung mit Angelika nachdachte, fielen ihm viele Dinge ein, die er für sie erledigt hat.

Die neue Wohnung hat er damals besorgt und den kompletten Papierkram allein geregelt. Auch den Urlaub hat immer er selbst gebucht, obwohl sie die Reiseziele ausgewählt hatte. Neben diesen großen Punkten fielen ihm auch alltägliche Dinge auf, die er für sie getan hat. Jeden Morgen hat er für Angelika Kaffee gekocht, ohne Dank zu bekommen, und das Geschirr hat auch meistens er abgewaschen.

Beim Blick auf alle seiner Bekanntschaften und Beziehungen fiel ihm noch mehr auf: Optisch ähneln die Frauen sich ebenfalls. Darüber hinaus hatten sie alle ein scheinbar geordnetes Leben. In der Kennenlern-Phase, also den ersten Wochen und Monaten, hatten sich seine Partnerinnen meist sehr bemüht. Selten hatte er sie in dieser Zeit ungeschminkt oder unfrisiert gesehen. Romantische Spaziergänge und Essen bei Kerzenschein waren an der Tagesordnung.

Später ging die Romantik jedoch immer verloren. Im Laufe der Zeit hatte Angelika ihn mehr und mehr kritisiert. Auch mit ihrer

scheinbaren Liebe für Ordnung war es bald vorbei gewesen. Hans hatte nicht nur finanziell mehr zu ihrem gemeinsamen Leben beigetragen, sondern auch das Putzen und Haushalten beinahe alleine übernommen. Sie waren nicht mehr auf einer Augenhöhe, sondern Angelika stand gefühlt über ihm. Er hat sich gegen Ende der Beziehung nicht mehr wertgeschätzt gefühlt. Hans erlangt Klarheit darüber, was er in einer Beziehung nicht mehr möchte.

Auch **Sandro** ist so einiges klar geworden. Blond und schlank war ihm irgendwie schon klar gewesen. Auch Katharina ist konventionell schön, mit zierlicher Figur und hellblonden Haaren. Das Aussehen seiner Freundin ist Sandro sehr wichtig, wie ihm klar wird. Er ist gerne stolz darauf, seine hübschen Freundinnen zu präsentieren. Die Meinung anderer ist ihm wichtig. Er möchte, dass seine Freunde ihn für seine schöne Gefährtin beneiden. Oft hat er nach dem Prinzip "Optik vor Charakter" gewählt und sich nicht anhand der Persönlichkeit einer Frau entschieden. Am wichtigsten war ihm nur, dass seine Partnerin ihn in seinem Leben nicht einschränkt.

Seine Freiheit stand für ihn immer an oberster Stelle. Er wollte ein zugleich entspanntes und aufregendes Leben voller Partys und mit wenig Sorgen führen. In der Vergangenheit hat er darauf geachtet, dass eine potenzielle Partnerin zu diesem Lebensstil passt.

Doch jetzt, als Mann im mittleren Alter bemerkt er, dass ihm etwas fehlt. Seine Freunde haben fast alle Familien und ihre

Interessen unterscheiden sich mittlerweile sehr von Sandros. Statt für wilde Partynächte brennen sie nun für Gartenarbeit und Abende auf der Couch. Statt nach Malle, fahren sie mit der Familie an den Gardasee. Sandros Umfeld bricht mehr und mehr weg, und er bemerkt, dass sein Leben auf der Überholspur ihn einsam gemacht hat. Er fragt sich immer mehr nach dem Sinn. Seine Exfrau konnte und wollte mit zwei Kindern seinem wilden Lebensstil nicht mehr folgen. Sie wünschte sich mehr Tiefe. Auch hat es Sandro mit der Treue nicht immer ganz ernst genommen. Das war zwar nie Thema aber stand dennoch unausgesprochen im Raum.

Während sich seine Freundin zur Ehefrau und sich dann zur Mutter weiterentwickelte, blieb Sandro im Kopf immer der "Freund". Er wollte kein geordnetes Leben voller Verantwortung. In der Rolle als Vater und Ehemann fühlte er sich gefangen. Im Lauf der Jahre haben sich Sandro und seine Frau unterschiedlich entwickelt. Die Trennung war unvermeidbar.

Wenn er auf seine vergangenen Beziehungen blickt, wird ihm klar, dass sie größtenteils oberflächlich waren. Selten hat er eine tiefgehende Verbindung zu seiner Partnerin gespürt. Außerdem war er zwar immer älter geworden, das Alter seiner Partnerinnen hatte sich hingegen nicht verändert. Auch war von Romantik keine Spur gewesen. Die Oberflächlichkeit seiner Beziehungen hat ihn lange nicht gestört. Er hat sie früher als Zeichen von Unbeschwertheit und Freiheit betrachtet. Doch jetzt realisiert er, dass er darin keine langfristige Erfüllung finden wird.

Und was hast du erkannt?

Am Ende des Buches wirst du deinen 10-Punkte-Plan haben. Vergleiche diesen dann mit der jetzigen Erkenntnis und vielleicht siehst du dann, aus welchen Gründen du bisher, Beziehungen mit unpassenden Partnerinnen hattest.

Jetzt kannst du erkennen, welchen Typ Frau du in der Vergangenheit gewählt hast.

Du solltest jetzt, am Ende des ersten Kapitels, genau wissen, welchen Typ du anziehend findest und welche Eigenschaften du bisher gesucht hast. Du hast herausgefunden, was in deinen Beziehungen funktioniert hat und was gestört hat. Du hast dich und dein Beziehungsleben reflektiert und vielleicht zum ersten Mal wirklich verstanden, von welchen Dynamiken deine Beziehungen geprägt waren. Vielleicht hast du erkannt, dass deine Beziehungen rückblickend nie eine Zukunft hatten.

Der Blick zurück lässt uns auch unsere **Fehler** aus der Vergangenheit erkennen. Im Nachhinein erscheinen viele Erfahrungen völlig logisch und vorhersehbar. Doch wenn wir uns selbst in der Situation befinden, fehlt uns oft die emotionale Unbefangenheit für den objektiven Blick. Störende Verhaltensmuster nehmen wir vielleicht als Einzelfälle wahr, ohne uns bewusst zu sein, wie sehr sie uns belasten.

Besonders Männer neigen dazu, belastende Situationen zu verdrängen oder zu vergessen und verweilen deswegen häufig

länger als nötig in einer toxischen Beziehung. Die Reflexionsarbeit die du hier leistest, wird dir helfen, destruktive und toxische Strukturen von Beginn an zu erkennen.

Ab sofort wirst du, wenn du eine neue Frau kennenlernst erkennen, ob auch sie in dieses Schema passt. Wenn dem so ist, wird es dir in Zukunft leichtfallen, eine weitere Beziehung mit "Verfallsdatum" zu umgehen. Wenn deine neue Bekanntschaft nicht in dein bisheriges, erfolgloses Muster passt, dann lass dir Zeit und schau dir diese Frau doch einfach etwas näher an.

Vielleicht hattest du auch schon eine passende Frau und sie beispielsweise durch Krankheit oder Unfall verloren. In diesem Fall hast du bereits sehr klar vor Augen, welche Merkmale dir gefallen und für dich passen.

Du weißt jetzt genau, was diesen Typ ausmacht, und wie du eine passende Frau im großen Teich der möglichen Frauen erkennen kannst.

Teil 2: Gegenwart- Du im Mittelpunkt

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Im ersten Teil hatten wir deine ehemaligen Partnerinnen im Blick. Wir haben Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Muster erkannt. Wir haben erarbeitet, wieso vergangene Beziehungen nicht funktionierten, und was du dir in einer passenden Partnerin wirklich wünschst.

In diesem Teil richten wir den Blick auf dich.

Du im Mittelpunkt – wer bist du? Wer willst du sein? Wie verhältst du dich, wenn es um deine Partnerwahl geht?

Was könnte es mit dir zu tun haben, dass du bisher noch nicht die passende Partnerin gefunden hast?

Erst, wenn du dich selbst kennst, kannst du mit klarem Blick sehen, was du wirklich willst.

Wir blicken auf dich als Mensch und als Mann.

Im ersten Teil hast du dein Verhalten in der Vergangenheit reflektiert und bist vermutlich auf wiederkehrende Muster gestoßen. Jetzt suchen wir nach den Gründen, weshalb du in bestimmten Situationen ähnliche Verhaltensweisen zeigst. Aus welchen Gründen du entgegen deiner wahren Sehnsucht handelst oder du deine Bedürfnisse unbefriedigt lässt.

Außerdem beschäftigen wir uns mit deinen **Glaubenssätzen** und der Effekte, die diese auf dich haben. Wir werden herausfinden, welche Glaubenssätze du mit dir herumträgst, und welche Auswirkungen sie auf deine Partnerwahl und dein

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Selbstbild haben. Vielleicht sabotieren sie dich sogar, ohne dass du es bemerkst.

Wenn du deine Glaubenssätze erkannt hast, werden wir daran arbeiten, die negativen loszulassen und durch positive zu ersetzen.

Dadurch vermeidest du in Zukunft diese unterbewusste Sabotage und kannst selbstbestimmt und selbstsicher handeln.

2.1. Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Aussagen und Erfahrungen, die wir als wahr annehmen, ohne sie hinterfragt zu haben. Besonders als wir noch Kinder waren, haben unsere Eltern viel mit Glaubenssätzen „gearbeitet“. Dabei war ihnen vermutlich selbst nicht bewusst, welche Vorgänge sie in uns ausgelöst haben.

Wenn wir gewisse Botschaften wiederholt hören, verinnerlichen wir diese.

Das können zum Beispiel Aussagen über dich sein, die von deinem Umfeld gebetsmühlenartig wiederholt wurden.

„Lass das deinen Bruder machen, du schaffst das nicht.“

„Dafür bist du zu klein.“

„Die arme Frau, die dich mal bekommt.“

„Wenn Erwachsene reden, hast du den Mund zu halten.“

“Das kannst du nicht.”

“Jungen weinen nicht.”

...

Auf den ersten Blick sind das ganz normale Sätze. Durch die ständige Wiederholung können sie jedoch tiefe Spuren hinterlassen³. Sie können dein Selbstbild schädigen und dafür sorgen, dass du dich unbewusst als weniger wertvoll, intelligent, stark oder liebenswürdig siehst.

Weitere gängige Aussagen sind z.B. „Iss auf, sonst wird das Wetter schlecht“, „ohne Fleiß, kein Preis“, „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, „im Leben muss man sich alles hart erarbeiten“, „das Leben ist ungerecht“, „man kann nicht alles haben“, „lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach“ und so weiter.

Sie alle haben unterschiedlichen Einfluss auf dein Leben. Und das ganz ohne, dass du es bemerkst.

Ein Beispiel: Wenn deine Mutter früher von dir erwartete hat, dass du deinen Teller leer isst, selbst wenn du keinen Hunger mehr hattest, kann das Auswirkungen auf dein Essverhalten als Erwachsener haben. Vielleicht hast du deswegen jetzt mit Übergewicht zu kämpfen und bist es gewohnt, dein Sättigungsgefühl zu ignorieren.

Kindern fehlt mindestens bis zum 6. oder 7. Lebensjahr die Fähigkeit zur Reflexion⁴. Über Sprüche wie diese denken sie nicht weiter nach. Stattdessen nehmen sie sie an, besonders wenn sie von einer Bezugsperson kommen, oder wenn sie oft wiederholt werden. Deswegen sind wir als Kind sehr empfänglich und nehmen die Aussagen meist unhinterfragt als absolute Wahrheit an.

Natürlich erkennen wir irgendwann, dass zwischen Essen und Wetter kein Zusammenhang besteht. Wir machen auch hier viele Erfahrungen und die Aussage stellt sich als unwahr heraus. Viel schwieriger wird es bei Aussagen wie „erst die Arbeit, dann

das Vergnügen". Zumal wenn uns das die Eltern auch noch vorgelebt haben, weil sie selbst diese Überzeugung haben oder hatten.

Wenn du diesen Glaubenssatz hast, wirst du vermutlich selten zur Ruhe kommen. Immer gibt es noch etwas, was du erledigen musst, bevor du dich ausruhen oder etwas genießen kannst. Wirklich entspannen kannst du selten und du bist in einem Teufelskreis aus oftmals unbewussten Stress gefangen.

Mit diesem Glaubenssatz wird es dir schwerfallen, einfach mal zu entspannen und zu genießen. Du wirst oft darum bemüht sein, alles perfekt und gewissenhaft erledigt zu haben, bevor du an "Vergnügen" denkst. Nicht selten verpasst du dabei dein Leben. Pflichterfüllung steht dann über allem. Das macht auf Dauer auch müde und oft auch einsam. Erkennst du dich vielleicht wieder?

Glaubenssätze können auch aus **Erfahrungen** und vorgelebten Verhaltensweisen entstehen. Wir sehen unsere Eltern als Vorbilder und neigen dazu, ihre Verhaltensmuster unterbewusst zu reproduzieren. Besonders im Hinblick auf unsere eigene Beziehungsfähigkeit spielen unsere Beziehung zu den Eltern und die Partnerschaft zwischen den Eltern eine ausschlaggebende Rolle.

Hat ein Elternteil vielleicht beim Streit oft die Wohnung verlassen und ist vor der Konfrontation geflüchtet? Vielleicht heimlich Alkohol getrunken, Tabletten oder Schokolade als Seelentröster missbraucht, anstatt sich mit seinen Gefühlen und

Problemen auseinanderzusetzen? War die Beziehung deiner Eltern sehr liebevoll und akzeptierend, oder haben sie sich oft gegenseitig angegriffen und beschuldigt? Hat vielleicht sogar ein Elternteil den anderen betrogen?

Diese Erfahrungen können dich auch heute noch negativ beeinflussen, da sie Spuren in deinem Gehirn hinterlassen. Zwar lösen sich viele unserer Glaubenssätze, durch neue Erfahrungen irgendwann in Luft auf, allerdings sind manche so tief verankert, dass du sie kaum noch bemerkst. Diese können dich ein Leben lang steuern.

Unser Gehirn speichert die Erfahrungen nämlich als "wahr" ab und leitet sie an unser Unterbewusstsein weiter. Von dort aus wird dieses Wissen als Referenzerfahrung abgespeichert und immer wieder als oftmals einzige Handlungsoption herangezogen.

Aus diesen Erfahrungen und Glaubenssätzen können sich **Antreiber** entwickeln. Diese Antreiber sind Strategien, nach denen wir leben und die aus Konditionierung entstanden sind. Sie enthalten Normen, Werte oder Regeln. Diese haben wir unterbewusst aus den Glaubenssätzen abgeleitet.

Ein Beispiel: Wenn du als Kind oft nicht beachtet wurdest, kannst du den Antreiber "Ich bin nicht wichtig" entwickeln. Dieser Antreiber kann dich ein Leben lang begleiten.

"Ich bin nicht wichtig", was für eine Aussage!

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Wenn du unbewusst so über dich denkst, welche Auswirkungen hat das wohl auf dein Leben.

Was denkst du?

Vielleicht, dass du die Bedürfnisse der anderen immer über deine stellst? Dass du Schwierigkeiten hast, etwas für dich einzufordern und deine eigenen Grenzen zu respektieren? Du wartest dann zum Beispiel darauf, dass dein Gegenüber deine Bedürfnisse von sich aus erkennt und erfüllt. Du siehst dich nicht als wichtig oder wertvoll genug an. Deswegen bist du nicht mutig genug, selbst dafür einzustehen und Forderungen zu stellen.

Du verzichtest zum Vorteil Anderer. Anfangs ist in dieser Aufgabe deiner eigenen Wünsche möglicherweise noch eine gewisse Erfüllung enthalten. Irgendwann werden die Defizite in deiner Bedürfnisbefriedigung jedoch zu groß.

Du wirst unzufrieden.

Mit dir und mit der anderen Person. Schlimmstenfalls kannst du sogar krank werden. Ob nun Kopf- oder Rückenschmerzen oder gar eine Krebserkrankung - dein Körper wird dir diese Selbstzerstörung nicht dauerhaft erlauben.

Durch eine Krankheit wird er darauf aufmerksam machen.

Fazit: Antreiber sind destruktiv und schränken uns ein. Um sich von dieser Einschränkung zu befreien, ist es möglich seine Antreiber zu "**Erlaubern**" umschreiben.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Erlauber entwickeln sich nicht, sondern werden individuell kreiert um dem Betroffenen zu helfen, sich von ihren Antreibern zu lösen. Zu jedem Antreiber gibt es mehrere Möglichkeiten für korrespondierende Erlauber, auf die ich später noch einmal im Detail eingehen werde.

Ob wir von einem oder mehrerer Glaubenssätze einen destruktiven Antreiber bilden, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Im nächsten Kapitel werden verschiedene Antreiber und Erlauber und der Einfluss, den sie möglicherweise auf dein Leben haben, im Mittelpunkt stehen. Ich werde dir zeigen, welchen Nutzen Erlauber für dich bieten und welche Erlauber du für deine Veränderungen verwenden kannst.

Das klingt sehr theoretisch und abstrakt, kann sich in der Praxis aber ganz handfest äußern.

Wie reagierst du zum Beispiel, wenn du eine Frau siehst, die dir besonders gut gefällt?

Traust du dich, sie anzusprechen? Oder eher nicht?

Vielleicht ist es eines deiner Verhaltensmuster, dass du dich nicht traust, Frauen anzusprechen. Wir erinnern uns an die auf den ersten Blick unschuldige Aussage: „Lass das deinen Bruder machen, du schaffst das nicht“.

Wenn dein Unterbewusstsein dies als festes Wissen ansieht, kann es sein, dass du denkst: „Klar, das schaffe ich nicht, deshalb versuche ich es erst gar nicht.“

Du hast das ja jahrelang immer wieder gehört und dadurch verinnerlicht. Das ist es, was dein Unterbewusstsein als einzig richtige Handlungsoption abgespeichert hat. Du versuchst es also nicht, aber das entscheidest du nicht bewusst. Vielmehr wird dir die Entscheidung von deinem Unterbewusstsein abgenommen und der Antreiber schränkt deine Freiheit und Handlungsmöglichkeiten ein, ohne dass du es aktiv merkst. Vielleicht fand die Frau dich sogar sehr attraktiv und hat gewartet, von dir angesprochen zu werden. Das wirst du nie mit Sicherheit wissen, solange dich deine Glaubenssätze davon abhalten, dein Glück zu versuchen.

Die Wissenschaft dahinter

Wir denken das, was wir kennen, was uns vertraut ist. Ständige Wiederholungen von Aussagen und Erfahrungen lassen ein festgefahrenes Muster in unserem Gehirn entstehen. Aus dieser Konditionierung entsteht ein automatisiertes Denken und Handeln.

In manchen Situationen, wie für das Autofahren ist das gut. Es wäre sehr anstrengend, immer, wie in der ersten Fahrstunde, nachdenken zu müssen, wann wir kuppeln und Gas geben. Stattdessen scheint dein Fuß das ganz von selbst zu machen, weil du den Prozess als Ganzes erlernt hast. Auch musst du nicht mehr nachdenken, wie du Messer und Gabel hältst, deine Zähne putzt, Fahrrad fährst oder einen Fuß vor den anderen setzt. Das alles ist konditioniert und abgespeichert.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Dieses nahezu perfekte Lernen erfolgt, indem wir eine Sache immer und immer wieder gezeigt, vorgelebt oder selbst getan haben.

Wenn wir aber etwas Destruktives oder Selbstsabotierendes abgespeichert haben, schränkt das unser Leben ein. Das geschieht meistens durch Verhaltensweisen, die wir unbewusst von unseren Vorbildern übernommen haben. Verhaltensweise die wir von unseren Eltern, Geschwistern und unserem direkten Umfeld vorgelebt bekommen haben.

Wie wurden zum Beispiel in deiner Familie Herausforderungen und Problemen gelöst? Wurden sie offen angesprochen? Dann fällt es dir vermutlich auch leicht, Probleme anzusprechen. Wurden sie hingegen oft ignoriert und "weggelächelt", dann bist du vielleicht auch heute noch konfliktscheu und behältst es für dich, wenn dich etwas stört.

Das Gehirn eines Kindes ist noch in der Entwicklungsphase.

Kaum jemand denkt im Erwachsenenalter über eingefahrenen Denk- und Verhaltensweisen oder Glaubenssätzen aus der Kindheit nach. Oder gar darüber, wie funktional diese noch sind. So werden wir allzu oft noch von den Denk- und Erfahrungsmustern aus längst vergangenen Zeiten gesteuert.

Glaubenssätze können nicht nur deine Partnerwahl und Beziehungsfähigkeit beeinflussen, sondern sogar dein Selbstbild und dein Selbstbewusstsein von dir als Mann.

Wenn deine Erfahrung von Kind an nun die ist, dass du traditionell männlichen Erwartungen gerecht werden musst,

weil vielleicht dein Vater ständig davon geredet hat, dann können diese Erfahrungen sich als Glaubenssätze in deinem Gehirn verankern.

Kennst du zum Beispiel den Satz: „Männer weinen nicht“? Oder wurde dir öfter gesagt du sollst „ein Mann sein“, wenn du emotional reagiert hast?

Wie wir wissen, ist es dann nicht verwunderlich, dass du auch als erwachsener Mann nicht gerne über deine Gefühle sprichst, oder dich nicht „fallen“ lassen kannst. Schließlich hast du gelernt, dass es nicht maskulin ist, Gefühle zuzulassen.

Der Antreiber der daraus oftmals entstanden ist lautet zum Beispiel: „Sei stark“. Da kein Mensch auf Dauer immer nur stark sein kann, ist leider ein typisches Verhalten des erwachsenen Mannes die Flucht in die Sucht. In allen Ländern der Welt, in denen Zahlen hierzu vorliegen, konsumieren Männer mehr Alkohol als Frauen, sind risikobereiter und gefährdeter für Sucht⁵.

Tabak, Alkohol, andere Drogen, exzessiver Sport oder auch der Zwang viele Frauen zu erobern...

Die Sucht ist oft ein Weg um mit Gefühlen wie Angst, Selbstzweifel oder Trauer umzugehen, schafft aber nur noch mehr negative Gefühle. Der Glaubenssatz, dass Männer stark sein müssen und nicht über ihre Gefühle reden dürfen, ist also nicht nur destruktiv für Selbstbild, Beziehung und Partnersuche, sondern sogar gefährlich.

Viele Männer lernen nie, mit ihren Gefühlen offen umzugehen und diese zu verarbeiten. Während Frauen sich oft untereinander über ihre Gefühle austauschen, sind Emotionen für viele Männer noch ein Tabuthema. Die Folgen dieser Einstellung können katastrophal sein. Oft ist es für einen Mann schambehaftet, sich Hilfe zu suchen. Er bleibt mit seinen Gefühlen allein. In Deutschland ist es doppelt so wahrscheinlich, dass eine Frau sich psychotherapeutische Hilfe sucht, wie eine Studie der Techniker Krankenkasse zeigt. Männer begehen dafür mehr als doppelt so häufig Suizid im Vergleich zu Frauen⁶. Eine sehr traurige Statistik. Sie zeigt, wie verheerend die Folgen von destruktiven Glaubenssätzen und toxischen Erwartungen an Männer sind.

Ganz so dramatisch ist der Einfluss von Glaubenssätzen natürlich nicht immer. Aber auch kleine Wirkungen im Alltag können sehr ärgerlich sein.

Wir werden zum größten Teil von unserem Unterbewusstsein gesteuert, und nicht, wie wir oft denken, von unserem Verstand. Peter Sage, einer der weltweit führenden Experten in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Coaching, nennt diesen Zustand "People sleeping awake"⁷.

Vielleicht denkst du dir: "Quatsch", und bist überzeugt, dass du selbst Herr über alle deine Handlungen bist.

Aber die Wissenschaft widerspricht.

Das menschliche Gehirn ist unglaublich alt. Das älteste Fossil der Gattung Homo (also der Gattung, zu der auch der moderne Mensch gehört) ist ungefähr 3 Millionen Jahre alt. Seit also 3 Millionen Jahren existiert schon eine Ur-Version des Gehirns, die sich bis heute weiterentwickelt hat⁸.

Dein Gehirn hat sich also über mehrere Millionen Jahre entwickelt. Ein sehr komplizierter Prozess, den die Wissenschaft bis heute nicht ganz entschlüsselt hat.

In dieser Zeit hat es gelernt, welche Verhaltensweise dabei helfen, zu überleben. Dieses Verhalten wird belohnt. Zum Beispiel der kleine Schub an Dopamin, dem Glückshormon, wenn du ein Stück Schokolade isst.

Schokolade ist süß und reich an Kalorien und damit Energie. Für unsere Vorfahren, für die Hunger eine ernsthafte Gefahr war, war Zucker für das Überleben hilfreich. Wenn sie zufällig eine Frucht entdeckten und aßen, bekamen sie deswegen eine Belohnung von ihrem Gehirn in Form von Dopamin. In der Evolutionspsychologie wird untersucht, welche derartigen Mechanismen es in unserem Gehirn gibt.

Allerdings sind nicht alle dieser unterbewussten Mechanismen vorteilhaft - heutzutage kannst du eine Tafel Schokolade in jedem Supermarkt kaufen. Aber unser altes Gehirn kann sich nicht so schnell anpassen, wie sich die menschliche Zivilisation in den letzten hundert Jahren verändert hat. In unserem Gehirn ist noch immer die Verbindung "Zucker = selten und gut für das Überleben". Das stimmt nicht mehr. Aber Lust auf Schokolade bekommen wir trotzdem.

Umso deutlicher wird, welche Auswirkungen unbewusste Glaubenssätze und die daraus entstandenen inneren Antreiber für unser Leben haben.

Das Unterbewusstsein ist mächtiger als wir selbst denken. Und es besteht auch schon länger als unser Verstand. Kannst du dich zum Beispiel an ein Ereignis aus deinen ersten Lebensjahren erinnern? Vermutlich nicht.

Das Unterbewusstsein dagegen bildet sich schon pränatal also vorgeburtlich aus. Ein Ungeborenes macht bereits erste Erfahrungen im Mutterleib. Drogen, Alkohol und Tabletten während der Schwangerschaft hinterlassen andere Spuren beim Ungeborenen als klassische Musik, Sport und gesunde Ernährung. Zum einen sind diese Unterschiede physisch, zum anderen auf das Unterbewusstsein zurückzuführen.

Forscher konnten bereits vor über 30 Jahren feststellen, dass die Zeit im Mutterleib einen neurobiologischen Einfluss auf das Kind hat. Zum Beispiel entspannen sich Neugeborene bei derselben Musik, die ihre Mutter sich während der Schwangerschaft oft zur Entspannung angehört hat und erinnern sich sogar an vorgelesene Geschichten⁹. Forschungen aus der pränatalen Psychologie zeigen, dass schon während der Schwangerschaft der Mutter ein wichtiger Teil der Identitätsbildung eines Kindes passiert.

Ungewollte Kinder zum Beispiel sind auch als Erwachsene noch anfälliger für psychische Störungen, soziale Unangepasstheit, psychosomatische Krankheiten oder Beziehungsprobleme.

In diesem Leben angekommen machen wir tagtäglich neue Erfahrungen, die Gedächtnisspuren hinterlassen.

Ein Kleinkind oder Baby ist enorm aufnahmefähig. Dürfen wir Sicherheit, Zuneigung und Liebe empfangen, fühlen wir uns gewollt und versorgt, dann wirkt das stärkend auf uns als kleinen Menschen.

Wenn ein Kind jedoch Vernachlässigung erlebt, zum Beispiel wenn es weinend liegen gelassen und nur mit dem Nötigsten versorgt wird, dann werden auch diese Erlebnisse unterbewusst gespeichert. Bereit 3-4 Monate alte Kinder sind in der Lage, ihr soziales Umfeld einzuschätzen. Babys, deren Mütter depressiv sind, beginnen schon in diesem Alter den Blickkontakt mit ihrer Mutter zu vermeiden. Sie haben gelernt, bestimmte Gesichtsausdrücke ihrer Mutter mit Stress und Unwohlsein zu verbinden¹⁰.

Erleben wir, dass unsere Bedürfnisse unberücksichtigt bleiben und es uns an Zärtlichkeit und Zuneigung fehlt, speichern wir unsere Erfahrungen mit dem Leben und der Welt als beängstigend und mit großer Unsicherheit ab. Diese Unsicherheit begleitet uns unter Umständen ein Leben lang, auch in der Partnerschaft.

Künftig geht es darum, adäquatere Handlungsoptionen hinzuzufügen, damit dir dein Unterbewusstsein mehrere Möglichkeiten zur Verfügung stellt, und du dich bewusst entscheiden kannst.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Wollen wir also eine erfolgreiche und dauerhafte Verhaltensveränderung bei uns vollziehen, ist es notwendig, die eigenen negativen Antreiber zu erkennen und gegen positive „Erlauber“ einzutauschen.

Wie denkst du über dich selbst?

Was glaubst du, welche Partnerin du verdienst?

**Reflektion, Achtsamkeit und Wertschätzung
gegenüber dir selbst sind wichtig.**

Hier eine kleine Auswahl gängiger Glaubenssätze im Bereich der Partnerwahl und Beziehung. Vielleicht erkennst du dich in ein oder anderen wieder?

“Ich bin gar nicht erfolgreich genug, um für eine Frau, die ich gerne hätte, interessant zu sein.”

“Ich sehe nicht gut genug aus, bin nicht attraktiv genug.”

“Ich bin nicht attraktiv genug, weder mein Aussehen noch mein Charakter kommen bei Frauen gut an.”

“Ich kann Frauen einfach nicht verstehen, sie sind zu kompliziert.”

“Frauen wollen alle immer nur Mr. Perfekt, das bin ich nicht.”

“Mich will gar keine, alleine zu bleiben ist besser, als zurückgewiesen zu werden.”

“Ich finde eh keine Frau, die besser zu mir passt, als die Bisherigen. Ich darf nicht so wählerisch sein.”

“Ich werde meine Wunschpartnerin sowieso nicht finden, dann sollte ich gar nicht erst Energie bei der Suche verschwenden.”

„Die, die ich mir aussuche, die wollen mich alle nicht“

2.2. Glaubenssätze, innere Antreiber und Erlauber

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns genauer mit Antreibern und Erlaubern und damit, was sie wirklich für dich bedeuten. Es ist sehr wichtig, dass du dir deiner eigenen Antreiber bewusst bist, da Antreiber Teil des **Lebensskriptes** sind, das wir unbewusst alle für uns selbst schreiben. Angefangen hast du damit schon in Kindertagen, also in derselben Zeit, in der du deine ersten Glaubenssätze lernst. An deinem Lebensskript schreibst du also mental schon länger, als du überhaupt mit Stift und Papier schreiben kannst.

Dieses Skript ist veränderbar und wird durch wiederkehrende Erfahrungen im Laufe unseres Lebens ständig angepasst - alles unterbewusst.

Vielleicht denkst du dir gerade "Niemals, bei mir ist das anders." Aber wie viel anders wird es bei dir sein? Wieso solltest ausgerechnet du anders denken als der Rest der Menschheit?

Bei jeder noch so kleinen Entscheidung spielt dein Skript eine Rolle, ohne dass du dir dessen bewusst bist. Alles, was wir erfahren und erleben prägt uns und schreibt unser Lebensskript. Dieses Lebensskript wird mit jeder neuen Erfahrung weitergeschrieben und fungiert als Drehbuch unseres Handelns und damit unseres Lebens.

Du kannst dir sicher vorstellen, wie groß der Einfluss eines negativen Skripts auf dein Leben sein kann.

Pessimisten haben sich meist in ihr Skript geschrieben, dass alles schwer und anstrengend sein muss. Mit dieser Erwartungshaltung leben sie dann auch und begegnen neuen Situationen und Herausforderungen oft mit dem Gedanken, dass sie überfordert sind. Diese Prognose wird vermutlich auch erfüllt, da sie sich in eine selbsterfüllende Prophezeiung verwandeln kann - Wer Schlechtes erwartet, dem wird eher Schlechtes widerfahren. Die negative Grundeinstellung kann man teils sogar an der Körperhaltung und Ausstrahlung sehen.

Optimisten hingegen schlendern mit einer positiven Grundeinstellung durchs Leben und sind der Überzeugung, dass schon alles wird. Sie begegnen Unbekanntem mit Neugier und wissen gar nicht, aus welchem Grund sie sich Sorgen machen sollten. Und genau so kommt es dann auch meist. Diesen Menschen scheint immer alles zu gelingen.

Natürlich ist es sehr generalisierend, die gesamte Menschheit in nur zwei Kategorien einzuteilen. Es ist nicht alles schwarzweiß. Aber für einen groben Überblick eignet sich diese Einteilung doch. Denke zum Beispiel mal über deine Freunde, Kollegen und Bekannten nach. Wirken sie auf dich eher wie Pessimisten, oder Optimisten? Und wie unterscheiden sich die Leben der Menschen?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

In den meisten Fällen werden optimistische Menschen ein unkomplizierteres und erfolgreicherer Leben führen.

Vielleicht fällt dir auch auf, dass dein Lebenskript an einigen Stellen eher pessimistisch ist. Dann kannst du nun damit beginnen, dies zu ändern.

Nur wenn du dich jetzt aktiv mit deinen einschränkenden Antreibern beschäftigst und dich mit destruktiven Glaubenssätzen auseinandersetzt, beeinflusst du dein Lebenskript erfolgreich.

Dieser Prozess kann dich mental anstrengend und Zeit in Anspruch nehmen. Du wirst diese Botschaften aus deinem Skript, die du jahrelang gelernt hast, nicht innerhalb weniger Tage grundlegend verändern. Dennoch beginnt jede Reise mit dem ersten Schritt. Und diesen ersten Schritt hast du schon getan, in dem du dich mit dir selbst beschäftigst.

Wenn du diese Worte liest, bist du bereits auf dem richtigen Weg.

Halte durch. Einige Wochen oder bis zu fünf Monate - dann hast du es gepackt und dich zum Optimisten und Sieger entwickelt

Wenn du deine Antreiber identifiziert hast, kannst du daran arbeiten, sie gegen Erlauber zu ersetzen. Stell dir dein Gehirn mal als einen Computer vor. Durch das ständige Wiederholen deiner Erlauber überschreibst du wie auf einer Festplatte alte Denkmuster.

Du updatest dich auf aktuelle Programme, wie bei deinem PC oder Handy. Wer würde heute noch mit Windows 2000 arbeiten wollen?

Vielleicht hat dir dein Programm auch früher gute Dienste geleistet, aber heute ist es nicht mehr zeitgemäß. Natürlich wird die Umstellung nicht einfach. Es wird etwas Zeit und Übung benötigen, bis du die Neuerungen beherrscht - genauso wie du bei einem Update erst einmal lernen musst, was geändert wurde und wie du die neuen Funktionen optimal nutzt. Nach dieser Lernphase wird aber vieles einfacher und erfolgreicher.

Dein Ziel ist es also, Teile deiner Festplatte zu updaten, und sie mit neuen Programmen zu füllen.

Du musst deine gewünschten Programme anschließend erst kennen und anwenden lernen, bevor du nicht mehr darüber nachdenken musst, welche Tastenkombination für welchen Befehl steht.

Hast du diese Phase des Lernens erfolgreich bestanden, wird es in der Zukunft ganz einfach.

Manchmal fragt man sich dann, aus welchem Grund man so lange mit dem neuen Programm gewartet hat, wo es doch die Arbeit um so vieles erleichtert oder so viel mehr Freude macht damit zu arbeiten. Das neue Programm bietet so unendlich viele neue Möglichkeiten.

Ähnlich ist es in deinem Gehirn. Um alte Verhaltensmuster und die dazugehörigen Antreiber zu löschen musst du deine alten

Denkweisen updaten und manche Denkweisen neu “aufspielen”. Dadurch kannst du deine Antreiber schrittweise gegen Erlauber ersetzen und dein Verhalten nachhaltig verändern. In deinem Gehirn bilden sich neue Wege und Muster, die mit jeder positiven Erfahrung und jeder Wiederholung fester, sicherer und automatisierter werden.

Mit jeder Erfahrung verstärkst du deine Erlauber und speicherst nun das neue, gewünschte Verhalten ab.

Auf dem PC ist der Vorgang ganz einfach. Mit einem Klick wandert eine alte Datei in den Papierkorb. Aber wie genau schreibst du deine Denkmuster neu?

Zunächst findest du die für dich passenden Erlauber. Entweder gefallen dir welche aus den Listen in den kommenden Kapiteln, oder du formulierst selbst welche. Beachte dann bitte folgende Vorgehensweise:

Erlauber sind am besten:

- **Positiv formuliert.**

Das bedeutet, dass Wörter wie “nicht”, “kein” und so weiter, in deinem Erlauber keinen Platz haben. Vermeide Sätze wie “Ich darf mir selbst nicht immer so viel Druck zu machen”, sondern versuche sie so umzuformulieren, dass sie positiv sind. In diesem Fall könntest du stattdessen sagen: “Ich bin wertvoll, egal wie viel ich leiste” oder “Ich darf mir Pausen gönnen”.

- **So kurz wie möglich.**

Je länger, desto mehr muss sich dein Gehirn merken und desto mehr Zeit wird vergehen, ehe du den Erlauber verinnerlicht hast.

- **aus 2-3 Sätzen je Antreiber.**

Bearbeitest du einen einzelnen intensiven Antreiber, können es auch maximal 5 Sätze sein.

Es kann sein, dass du mehrere Antreiber hast. Entscheide dich dann zwischen ihnen.

Welche Antreiber willst du zuerst bearbeiten?

Welcher schränkt dein Leben am meisten ein?

Du kannst auch zwei Antreiber zeitgleich bearbeiten, aber bitte nicht mehr. Die anderen kannst du später verändern und umgestalten.

Dir rennt nichts weg, du hast alle Zeit. Es ist besser, wenn du langsam, aber dafür gründlich an deinen Antreibern arbeitest, denn nur so kannst du langfristige Erfolge erzielen.

Es kann auch sein, dass du deiner Denkweise keinen konkreten Antreiber zuordnen kannst. Bleibe ganz entspannt. Suche unter den möglichen Antreibern die für dich passenden Erlauber heraus.

Wichtig sind die Erlauber, die du etablieren und ins Unterbewusstsein übertragen möchtest, nicht wie der Antreiber korrekt heißt.

Lass uns das an einem **Beispiel** veranschaulichen. Stelle dir mal vor, dein Antreiber wäre ein "Sei stark!". Für diesen Antreiber wird es später noch einen eigenen Abschnitt geben, aber soviel vorweg:

Wenn du glaubst, immer stark sein zu müssen, hast du Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen; du lehnt Hilfe sogar ausdrücklich ab. Es fällt dir noch schwerer, selbst um Hilfe zu bitten.

Du vermeidest es, anderen deine Gefühle zu zeigen. Früher wurde dir das als Schwäche ausgelegt, es wurde als unmännlich bezeichnet. Als erwachsener Mann hast du deshalb Schwierigkeiten in der Partnerschaft, da du immer alles alleine erledigen willst. Deine Partnerin kann dich emotional nicht erreichen und du willst dich ihr nicht öffnen.

Gefühle wie Wut, Trauer, Schmerz oder Kränkung "frisst" du in dich hinein und versuchst sie alleine zu bewältigen. Du leidest still!

Beruflich gehen die Kollegen auf Abstand, da sie dir ja eh nie helfen dürfen, du vereinsamst. Niemand bietet dir mehr Hilfe an, da du Hilfsangebote sowieso immer ausgeschlagen hast.

Was du nun brauchst, ist eine **innere Erlaubnis**. Die Erlaubnis, Hilfe anzunehmen.

Dein Unterbewusstsein braucht für die Zukunft die Sicherheit, dass es richtig und wichtig ist, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Die mentalen Assoziationen, dass Hilfe von anderen mit eigener Schwäche verbunden ist, muss überschrieben werden. Du brauchst ein Update.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Dafür kannst du Erlauber verwenden. Ich werde dir für jeden Antreiber in diesem Kapitel einige Erlauber mit auf den Weg geben. Wenn dich Erlauber aus dieser Liste ansprechen, dann verwende 2 - 4 Sätze, die sich für dich richtig gut anfühlen und genau das widerspiegeln, was du in der Zukunft erreichen möchtest.

Wenn du dir deine geeigneten Erlauber ausgesucht oder formuliert hast, kannst du mit ihnen arbeiten.

Du wiederholst sie nun mehrmals täglich, am besten ritualisiert. Wiederhole deine Erlauber mindestens 3-mal am Tag, lieber öfter - morgens vor dem Aufstehen, beim Zähneputzen, in der Mittagspause, auf dem Parkplatz bevor du nach Hause fährst, abends vor dem Einschlafen...

Hier gilt: Je öfter desto besser und lieber oft und dafür nur kurz als selten und lang. Öfter, dafür kurz hilft mehr, da das Gehirn durch die Wiederholung besser und langfristiger lernen kann und die Worte richtig verinnerlicht.

Pro Wiederholung solltest du etwa 2-3 Minuten einplanen und am besten alleine sein. Mach die Übung, wann immer du 2 Minuten für dich hast.

Durch die Arbeit mit Erlaubern kannst du dein Unterbewusstsein re-programmieren. Du erarbeitest dir neue, positive Glaubenssätze, die die alten und destruktiven Antreiber ersetzen. Letztlich wird dein Unterbewusstsein dir dauerhaft die von dir gewünschten Impulse bereitstellen, die

dir dabei helfen, dein Leben nach deinen Wünschen zu gestalten.

Solch eine tiefgreifende Veränderung und Entwicklung nimmt einige Zeit in Anspruch. In der Regel solltest du 66 Tage dafür einplanen. Erste Erfolge deiner Arbeit wirst du aber schon deutlich vorher bemerken.

Dein Ziel ist also, pro Tag mindestens 6 Minuten nur für dich zu verwenden. Bist du dir selbst diese 6 Minuten wert?

Anleitung

Atme mehrmals angenehm tief ein und aus.

Dein Körper soll damit zu einer angenehmen Ruhe finden.

Nach zwei oder drei Atemzügen sagst du dann zu dir: "Ich bin ganz ruhig. Die Ruhe kommt von selbst."

Dann sprichst du dir in Gedanken deine Erlauber vor. Bist du ein eher auditiver Mensch, kannst du deine Erlauber auch aussprechen.

Beende diese Zeit der Ruhe wieder mit der dreimaligen Wiederholung der Ruheformel: "Ich bin ganz ruhig. Die Ruhe kommt von selbst!"

Diese Wiederholungen kannst du auch mit einer kleinen

Meditations- und Achtsamkeitsübung verbinden, wenn du Zeit und Lust hast. Manche empfinden das als angenehm.

Dafür solltest du dir etwas mehr Zeit nehmen als nur 2

Minuten. Die meditative Variante eignet sich besonders gut vor dem Schlafen und stimmt deinen Körper auf die Ruhe ein.

Außerdem hilft Achtsamkeit nachweislich dabei, Erkenntnisse über sich selbst zu erlangen.

Vielleicht denkst du dir gerade beim Lesen: "Meditation? Das ist nichts für mich, ich bin doch kein Esoteriker".

Dennoch lade ich dich ein, es einmal ehrlich zu versuchen.

Wissenschaftler haben durch Gehirn-Scans zahlreiche Vorteile von Meditation erkannt. Zum Beispiel verringert während einer Meditation das sogenannte "Default Mode Network" seine Aktivität¹. Diese Gehirnregion ist typischerweise aktiv, wenn wir nichts tun und sorgt dafür, dass unsere Gedanken nicht im Hier und Jetzt sind.

Um deine Erläuterung optimal zu verinnerlichen, ist es wichtig, dass du komplett in der Gegenwart bist. Dass du ganz bei dir selbst bist, und nicht mit dem Kopf auf der Arbeit, beim Abendessen oder auf einer Karibikinsel.

Genau dabei hilft Meditation.

Wenn du merkst, dass dir die meditative Übung nicht gefällt, dann hörst du eben wieder auf.

Was hast du zu verlieren?

Anleitung mit Meditation

Finde eine bequeme Sitzposition. Mach entspannende Musik an, wenn du das möchtest. Sei dir bewusst, dass die nächsten Minuten nur für dich sind.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Atme mehrmals angenehm tief ein und aus. Dein Körper findet zu einer angenehmen Ruhe.

Sage zu dir selbst: "Ich bin ganz ruhig, die Ruhe kommt von selbst."

Vielleicht schwirren in diesem Moment der Stille viele Gedanken durch deinen Kopf. Deine Einkaufsliste, das letzte Gespräch mit deinem Chef, die To-Do-Liste für heute...

Erlaube dir diese Gedanken.

Verbieten lassen sie sich eh nicht.

Akzeptiere sie.

Sage dir selbst: "Liebe Gedanken, es ist völlig okay, dass es euch gibt. Ich bitte euch, nur für eine kurze Weile, still zu sein. Später dürft ihr zurückkommen."

Und dann lass die Gedanken einfach los.

Damit geben wir den Gedanken die Erlaubnis, zu existieren, sagen aber gleichzeitig: "Es ist okay, dass es euch gibt. Jetzt dürft ihr Pause machen. Kommt gerne nachher wieder".

Lass deine Gedanken wie Wolken vorüberziehen. Die Gedanken dürfen da sein, dürfen aber auch jetzt vorüberziehen und später wiederkommen, versuche dich von ihnen zu lösen.

Wenn du damit Schwierigkeiten hast, kannst du deinen Atem als Fokuspunkt festlegen.

Wenn du also merkst, dass du durch Gedanken abgelenkt wirst, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zu deinem Atem zurück.

Wie fühlt sich dein Atem an? Nimmst du die Luft in deiner Nase wahr? Empfindest du etwas in deinem Brustkorb oder vielleicht

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

in der Bauchgegend? Geht dein Atem tief oder eher flach? Ändere nichts daran, sondern beobachte nur. Wenn du dich so auf deine Wahrnehmungen fokussierst, fällt es dir leichter, deine Gedanken ziehen zu lassen

Spreche dir laut oder in Gedanken deine Erlauber vor. Achte auf die Worte und fühle in dich hinein, während du sie aussprichst. Wiederhole deine Erlauber so oft du willst. So oft, wie es sich für dich gut anfühlt.

Wenn du bereit bist, beendest du die Übung mit der dreimaligen Wiederholung der Ruheformel: "Ich bin ganz ruhig, die Ruhe kommt von selbst."

Du wirst nach einigen Tagen oder Wochen vielleicht merken, dass du die Ruheformel nicht mehr benötigst. Dann lasse sie einfach weg, das ist völlig in Ordnung.

2.3. Wichtige Antreiber im Überblick

In diesem Abschnitt des Buches lernst du die **fünf bedeutendsten und häufigsten inneren Antreiber** und einige der dazu passenden Erlauber kennen. Erkennst du dich vielleicht in ein oder anderen Antreiber wieder?

Mache gerne einen Haken an deine persönlichen Antreiber. Und vergiss nicht: Auch wenn diese Botschaften stark sind, Selbsterkenntnis ist der erste Schritt auf dem Weg zur Besserung.

Erst wenn du dich selbst wirklich kennst, kannst du an einer Veränderung arbeiten.

Beeil dich!

Wer als Antreiber ein „Beeil dich“ hat, strahlt auf andere Menschen eine permanente innere Unruhe aus. Er wirkt meist gehetzt, gerade so als sei er stets auf dem Sprung. Ruhe- und Rastlosigkeit zeichnen diesen Typ aus. Er tanzt sprichwörtlich auf zu vielen Hochzeiten und lädt seinen Terminkalender häufig mal zu voll.

Oft macht er mehrere Dinge gleichzeitig. Eine Mahlzeit vorzubereiten und zu genießen fällt ihm schwer. Fastfood ist oftmals die Lösung und während dem Essen schweifen die Gedanken auch schon wieder ab. Beim Essen ist er vielleicht sogar am Handy oder lenkt sich mit etwas anderem ab. Er hetzt zur Haltestelle, nur um dann auf den Bus warten zu müssen. Er erscheint meist überpünktlich auf Veranstaltungen und läuft oft mehrere Schritte vor einer Gruppe, er hat es einfach immer eilig. Manchmal unterbricht er andere beim Sprechen, nicht aus böser Absicht, sondern weil es ihm schlicht nicht schnell genug geht.

Oft fällt es Menschen mit diesem Antreiber schwer, sich zu entspannen und zum Beispiel den Stress von der Arbeit am Feierabend loszulassen. Selbst beim ruhigen Sitzen auf dem Sofa kommt es vor, dass ihr Geist arbeitet und sie einfach nicht zur Ruhe kommen können.

Hinter all diesem Verhalten steht ein starker innerer Druck. Dieser Mensch hat das Gefühl, jede Sekunde produktiv nutzen zu müssen. Er gönnt sich selbst keine Pausen und spornt sich

immer wieder zu Bestleistungen an. Er ist quasi permanent im Stress. Darunter leidet seine mentale Gesundheit.

Typische Aussagen, Denkweisen und Verhaltensweisen

Hier sind einige Denk- oder Sprechmuster, die charakteristisch für Menschen mit dem Antreiber "Beeil dich" sind. Wenn sie dir so oder so ähnlich bekannt vorkommen, dann hat dieser Antreiber vermutlich auch Einfluss auf dein Skript und dein Leben.

"Wer rastet, der rostet!"

"Ich muss das heute noch schaffen."

"Das Leben ist zu kurz, also sollte ich bloß nichts verpassen!"

"Ich muss andere unterbrechen, ich habe keine Zeit für die weitschweifigen Erklärungen!"

"Der redet immer so ewig, das geht doch auch kürzer."

"Bloß keine Pausen einlegen, danach komme ich nicht mehr in Schwung!"

“Ich sollte das schon schaffen, ich bin gut im Multitasking.”

“Diese Arbeit beende ich noch schnell, danach mache ich Feierabend.“

“Ich entspanne mich gleich, ich muss nur noch kurz ... “

Erkennst du dich wieder?

Zielführende Erlauber

Wenn du immer 110% gibst, geht dir zwangsläufig irgendwann die Energie aus. Du läufst Gefahr, dauerhaft zu Ermüden oder gar ein Burnout zu erleiden, wenn du dich von Arbeit zu Arbeit hangelst und von einer Aufgabe in die nächste stürzt, während dein Leben an dir vorbeizieht.

Damit das nicht passiert, kannst du den Antreiber in einen förderlichen **Erlauber** wandeln.

In der Praxis kannst du damit ganz klein anfangen. Achte auf die Art, wie du mit dir selbst redest. Verwendest du oft Wörter wie “müssen” oder “sollen”? Versuche dir stattdessen positive Botschaften zu senden und eher “wollen” oder “dürfen” zu verwenden.

Statt "Beeil dich" könntest du dir selbst sagen:

"Mein Leben findet im Jetzt und Hier statt."

"Ruhig, langsam. Ich nehme mir Zeit"

"Ich darf mir Zeit nehmen!"

"Ich darf meine Arbeit in Ruhe erledigen."

"Ich darf mir Pausen gönnen."

"Eines nach dem anderen."

"Ich gebe mir die Zeit die ich brauche und verdiene."

"Nach einer Pause mache ich mit Leichtigkeit weiter"

Streng dich an!

“Nur was auch anstrengend ist, ist wirklich gut.”

Wer als Antreiber ein „Streng dich an!“ hat, verwendet auch für einfache Dinge viel Kraft.

Dieser Mensch plant alle Aufgaben übergenau und oftmals bringt er dadurch mehr Chaos in das Ganze, als der Sache gut tut. Er hat die Tendenz, seine Aufgaben akribisch zu planen und neigt zu Perfektionismus.

Er empfindet Menschen die anders Denken und Handeln vielleicht als nachlässig und sorglos, da sie seinen eigenen hohen Anforderungen nicht entsprechen.

Er benötigt für seine Aufgaben meistens mehr Zeit als die anderen. Das Ergebnis entspricht nicht immer den Erwartungen, da er zu viel Wert auf weniger wichtige Details legt, und dabei das Gesamtbild aus den Augen verliert.

Sein Umfeld quittiert sein Verhalten auch gerne mal damit, ihn aus bestimmten Aufgaben auszuschließen. Ihm fehlt die nötige Leichtigkeit.

Äußerlich wirkt ein Mensch mit diesem Antreiber oft leicht verkrampft und angespannt, geradezu verbissen. Auch psychisch kann dieser Antreiber viel Schaden anrichten. Wer seinen eigenen übersteigerten Erwartungen nicht gerecht werden kann, fühlt sich frustriert und sieht sich vielleicht als ungenügend. Der Perfektionismus und der Druck, den dieser Mensch auf sich selbst ausübt, können auch dafür sorgen, dass er aus Angst vor Versagen eine Aufgabe lange aufschiebt und

prokrastiniert. Der Spaß an der Arbeit vergeht und der Druck, Leistung zu erbringen, steigt über jede Freude an der Tätigkeit.

Typische Aussagen und Denkweisen

“Ohne Fleiß kein Preis!”

“Alle Erfolge muss man sich hart erarbeiten.”

“Ich muss etwas erreichen.”

“Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.”

“Alles was ich anfangen, mache ich auch zu Ende.
Abbrechen ist Versagen.”

“Einfach mal so in den Tag hineinleben? Undenkbar!”

“Ich muss möglichst viel schaffen. Das erwarten ich von mir und alle anderen auch.”

“Ich brauche jeden Tag eine To-Do-Liste mit allen Aufgaben, die ich erledigen **muss.**”

Zielführende Erlauber

“Arbeit/Leben darf Spaß machen!”

“Ich darf das, was ich tue gelassen, lustvoll und locker tun!”

“Ich darf mich über Erreichtes freuen und mich danach ausruhen!”

“Ich gebe mein Bestes, und das ist genug!”

“So wie ich bin, bin ich liebenswert! ”

“Ich darf mich entspannen.”

“Ich darf mich verwöhnen.”

Sei stark!

Der Antreiber "Sei stark!" klingt dem "Streng dich an!" sehr ähnlich. Der große Unterschied ist jedoch, dass ein "Sei stark!" sich nicht nur auf Arbeit und das Erfüllen von Aufgaben bezieht, sondern auf das gesamte Leben und die Beziehungen einer Person.

Wer als Antreiber ein „Sei stark!“ hat, fühlt sich oftmals alleine auf dieser Welt. Dieser Mensch denkt, er muss alles alleine schaffen. Hilfe anzunehmen ist ihm, wie du schon weißt, oft sehr unangenehm. Manchmal weist er die Hilfe anderer sogar zurück, ohne zu bemerken, dass er den Helfenden damit kränkt. Der Antreiber sorgt dafür, dass er Hilfe mit Schwäche assoziiert und deswegen unbedingt vermeiden will.

Ein Mensch mit diesem Antreiber möchte niemandem zur Last fallen und nimmt lieber große Schwierigkeiten in Kauf, als andere um Unterstützung zu bitten.

In Beziehungen fühlt sich der Partner oft überflüssig und nutzlos. Es kann als sehr verletzend empfunden werden, einen geliebten Menschen leiden zu sehen, ohne helfen oder auch nur zuhören zu dürfen.

Oft traut sich ein Mensch mit diesem Antreiber auch nicht, sich verletzlich zu zeigen und zu seinen Gefühlen zu stehen. Verletzlichkeit sieht es als ein Zeichen von Schwäche und er vermeidet es, vor anderen zu weinen. Er hat Angst davor, für seine Schwäche verspottet zu werden und frisst seine Gefühle in sich hinein. Dadurch kann er von außen mürrisch oder kalt wirken.

Hinter der harten Fassade eines "Sei stark!" versteckt sich eine große Angst. Die Angst, als schwach angesehen zu werden. Dieser Antreiber tritt bei Männern besonders häufig auf, da einem Mann in der Gesellschaft Botschaften über Maskulinität und Stärke vermittelt werden. Zum Beispiel kann ein Mann, dem in der Kindheit oder Jugendzeit oft suggeriert wurde, dass Männer nicht über ihre Gefühle reden, oder dass weinen unmännlich sei, diesen Antreiber entwickeln.

Typische Aussagen, Denkweisen und Verhaltensweisen

"Ich komme alleine zurecht und brauche keine Hilfe, von niemanden!"

"Ich darf keine Schwäche zeigen! Ich darf nie schwach sein!"

"Ich muss stets Haltung bewahren, egal wie ich mich fühle."

"Vertraue keinem anderen, nur dir selbst."

"Wenn mir jemand hilft, dann muss ich ihm etwas dafür zurückgeben."

"Zeige niemanden wie es in dir aussieht!"

"Vertraue keinem deine Gefühle an!"

“Echte Männer weinen nicht!”

Zielführende Erlauber

“Ich darf Hilfe holen und sie annehmen! “

“Ich darf offen sein!”

“Ich darf mich anderen anvertrauen!”

“Ich darf anderen meine Wünsche mitteilen!”

“Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke!”

“Andere freuen sich, wenn sie mir helfen dürfen!”

“Ich darf um Unterstützung bitten!”

Kennst du das? Kommt dir dieser Glaubenssatz, so oder so ähnlich, bekannt vor?

Auch **Sandro** hat sich mit sich mit seinen eigenen Denkmustern beschäftigt. Schnell erkannte er: Sein Denken und Handeln werden von einem “Sei stark!” dominiert.

Erinnerungen aus seiner **Kindheit** tauchten plötzlich vor seinem inneren Auge auf. Als er 8, vielleicht 9, gewesen war, war er mit dem Fahrrad gestürzt und hatte sich das Knie aufgeschlagen. Er weinte vor Schmerz und Schock. Als sein Vater das sah, gab er ihm eine Ohrfeige und sagte: "Bist du ein Mädchen, oder was?" Sandros Vater war ein sehr unabhängiger Mensch gewesen, der sich nicht einschränken ließ. Affären und Seitensprünge waren in der Ehe von Sandros Eltern an der Tagesordnung gewesen. Seine Mutter hatte die Untreue still ertragen. Sie war jedoch unglücklich. Sie wurde sehr krank und starb, als Sandro noch in der Schule war. Danach war er mit seinem Vater alleine gewesen.

Von ihm hat er viel gelernt und vieles unbewusst übernommen. Zum Beispiel sein Frauenbild, zumindest in Teilen. Sein Vater hatte oft abfällige Kommentare über Frauen gemacht, selbst über die Frauen, die ihm nahe standen. In seiner Welt waren Frauen nur dafür da, schön auszusehen und den Boden zu wischen.

Sandro war sich sicher, dass er diese Meinung nicht übernommen hat. Schließlich ist er ein reflektierter und gebildeter Mann. Dennoch - es fiel ihm immer schon schwer, sich emotional auf eine Beziehung einzulassen. Vielleicht hatte er doch kein so gutes Bild von der weiblichen Bevölkerung, wie er dachte?

Sandro hat schon früh vorgelebt bekommen, dass Männer eine Art Eigenleben haben. Losgelöst von der Familie. Dass es normal ist, wenn ein Mann es mit der Treue nicht ernst nimmt.

Sein Vater hat zuhause die Richtung vorgegeben. Wenn seine Mutter etwas anderes wollte, wurde das meistens abgelehnt. Ihre Bedürfnisse waren nie so wichtig gewesen, wie die des Vaters. Nicht selten hatte er einen abfälligen Kommentar für ihre Wünsche übrig.

Zu dem Tanzkurs zum Beispiel, den seine Mutter gerne besucht hätte. "Das ist doch blöd," hatte sein Vater nur festgestellt.

Viele Interessen von Sandros Mutter hatte der Vater abgewertet und zunichte gemacht. Die Kränkung seiner Frau war ihm entweder egal, oder er übersah sie. Sandro hingegen ist der traurige Blick seiner Mutter durchaus aufgefallen. Doch als Kind konnte er ihr nicht zu Seite stehen. Und später als Erwachsener wollte er es nicht. Da hatte er schon begonnen, Ansichten seines Vaters zu übernehmen. Seine Mutter zeigte in seinen Augen Schwäche.

Das scheinbar einfache Leben, das sein Vater ihm vorgelebt hat, hatte eine gewisse Faszination auf Sandro. Er war erfolgreich, frei und unabhängig. Es schien immer alles so leicht für ihn zu sein.

Und letztlich lebten sie alle drei gut damit. So schien es jedenfalls nach außen. Ein eigenes, großes Haus, zwei teure Autos und exotische Urlaube. Seine Klassenkameraden hatten ihn oft beneidet.

Das Verhalten seines Vaters kopierte Sandro. Als **Erwachsener** lebte er dasselbe ungebundene und sorglose Leben.

Sandros Frau und Mutter seiner Kinder hat das oft an ihm bemängelt. Nachvollziehen konnte er das nicht. Schließlich tat

er so viel für die Familie. Er sorgte dafür, dass jeden Tag Essen auf den Tisch kam und dass sie in einer schönen Wohnung leben konnten. Jedenfalls verdiente er das Geld für beides. Das Essen zubereiten und die Wohnung putzen - dafür war seine Frau zuständig.

Sein eigenes Verhalten wollte Sandro damals nicht in Frage stellen und schlussfolgerte stattdessen: "So ist das halt. Frauen sind einfach nie zufrieden."

Die Verantwortung gab er damit an seine Frau ab. Sie sollte lernen, zufrieden zu sein, fand er.

Er hatte auch nie eine richtige Gelegenheit gehabt, um über sein Benehmen in der Ehe nachzudenken. Er lebte auf der Überholspur. Nur in Momenten der absoluten Stille, kann man in sich hineinfühlen und sich selbst zuhören. Diese Momente erlauben eine Bestandsaufnahme unserer Ist-Situation. Sandros aber vermied genau solche Momente.

Dennoch bemerkt er mittlerweile, dass es um ihn herum ruhiger geworden ist. Seine Freunde habe die Autobahn verlassen und fahren gemütlich auf der Landstraße. Sie genießen die schöne Aussicht und legen immer wieder Pausen ein. Sie fahren gemeinsam mit ihren Familien, und lachen und scherzen, während Sandro allein im Sportwagen sitzt.

Das möchte er ändern.

Er sucht sich drei der **Erlauber** aus. Wiederholt sie wochenlang zweimal am Tag.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Die Erlauber machen Sandro seine aktuelle Situation sehr bewusst. Er zwingt sich, sein Leben langsamer und reflektierter anzugehen. Er versteht, dass er Stärke mit emotionaler Kälte verwechselt hat. Er spürt Momente des Alleinseins.

Irgendwas fehlt ihm.

Eine echte Verbindung zu einem Menschen.

Emotionale Tiefe.

Für Sandro ist die Beschäftigung mit sich selbst eine echte Herausforderung. Das stille Sitzen liegt ihm nicht und er zweifelt viel. Besonders zu Beginn fühlt er sich lächerlich, während er seine Erlauber wiederholt. Manchmal gibt er auch genervt auf.

“So ein Mist,” denkt er sich dann. Trotzdem schafft er es, sich zum Weitermachen zu motivieren.

Mit der Zeit wird es leichter.

Er bemerkt, wie mehr Ruhe in seine Gedanken, sein Handeln und sein Leben einkehrt.

Er erlangt mehr Klarheit.

Sandro hat ein Ziel.

Eine feste und glückliche Beziehung.

Eine Beziehung, in der er sich Verletzlichkeit erlaubt.

Eine Beziehung, in der seine Partnerin in unterstützen darf.

Das wünscht er sich wirklich, da ist er sich sicher.

Sei perfekt!

Perfektionisten haben, wie der Name schon vermuten lässt, oft als Antreiber ein „Sei perfekt!“. Für diese Menschen muss jede noch so unwichtige Kleinigkeit, jedes winzige Detail, optimal sein. Jede Aufgabe muss fehlerfrei erledigt werden, ansonsten ist sie in den Augen dieser Menschen nichtig und wertlos. Sie erwarten immer 110% von sich selbst und von anderen, niemals weniger.

Wenn andere diesen Ansprüchen nicht genügen, ist ein Mensch mit dem Antreiber „Sei perfekt!“ schnell unzufrieden. Er schaut den anderen oft auf die Finger und kann delegierte Aufgaben meist nicht ganz loslassen, aus Angst, dass sie nicht gut genug erfüllt werden. Deshalb macht er die Dinge gerne selbst. Er behält die Kontrolle gerne und es fällt ihm schwer, Dinge aus der Hand zu geben und loszulassen. Dieser Mensch will seine Arbeit optimieren, jede Aufgabe perfekt abliefern und spornt sich selbst zur Höchstleistung an. Er investiert viel Energie und Kraft in seine Aufgaben und feilt oft lange an den Details. Das liegt daran, dass er ungeheure Angst hat, Fehler zu machen. Lieber feilt er dreimal länger als nötig an etwas, um mögliche Fehler zu vermeiden.

Diese Angst vor Fehlern durchdringt sein gesamtes Verhalten. Wird er kritisiert oder auf einen Fehler hingewiesen, dann kommt das für ihn einem kleinen Weltuntergang gleich. Er entschuldigt sich oft mehrere Male oder kann seine Arbeit gar nicht mehr fortsetzen. Ein wahrgenommener Irrtum wirft ihn

extrem aus der Bahn und kann Scham und Selbstzweifel als Folge haben.

Sein Selbstbewusstsein basiert vollkommen auf seiner Produktivität. Wenn er eine Aufgabe nicht erledigen kann, bricht es zusammen.

Auch nach der Arbeit fällt es ihm schwer, sich zu entspannen. Die Gedanken kreisen oft um unvollständige Aufgaben und darum, was alles schief laufen könnte. Er droht ständig daran, an seinen eigenen Ansprüchen zu scheitern.

In manchen Situationen mag es angemessen sein, hohe Ansprüche an sich zu stellen. Auf Dauer können der Perfektionismus und der damit einhergehende Druck jedoch als sehr belastend empfunden werden.

Im Laufe der Jahre kann dieses Verhalten zu einer körperlichen und seelischen Überforderung führen und im schlimmsten Fall ein Burnout zur Folge haben.

Außerdem stehen meistens der Arbeitsaufwand und der Nutzen in keinem sinnvollen Verhältnis. Ein Mensch mit diesem Antreiber verwendet übermäßig Zeit und Energie für jeden noch so unwichtigen Aspekt einer Aufgabe.

Besonders deswegen führt ein "Sei perfekt!" nicht zwangsläufig zu beruflichem Erfolg - im Gegenteil.

Der Perfektionismus ist der Mörder der Kreativität und des Wohlbefindens. Das unbeschwertere Leben kommt häufig zu kurz. Einem Menschen mit diesem Antreiber fällt das Genießen schwer. Nicht selten trennen sich Lebensgefährten von einem

Perfektionisten, um sich im Anschluss für einen eher chaotischen und lebenslustigen Partner zu entscheiden.

Wer ein „Sei perfekt!“ hat, wird von seinem Umfeld teilweise als anstrengend empfunden. Dieser Mensch wirkt oft verkrampft und „unentspannt“. Außerdem können Freunde und Kollegen seinen perfektionistischen Ansprüchen nur selten entsprechen und empfinden ihn häufig als unangenehm und kleinlich.

Typische Aussagen, Denkweisen und Verhaltensweisen

“Wenn ich etwas anfangen, dann richtig!”

“Ich darf keine Fehler machen!”

“Meine Arbeit muss ich immer zu 110% erledigen.”

“Wenn ich einen Fehler mache, verurteilen mich die anderen!”

“Ich bin nichts wert, wenn ich Fehler mache!”

“Fehler sind peinlich!”

“Andere bemerken jeden Fehler und reden darüber!”

“Ich fühle mich nur gut, wenn ich alles perfekt mache!”

“Ich muss immer der Beste sein, in allem was ich tue!”

“Andere erledigen die Aufgaben nie wirklich perfekt!”

“Andere sind nachlässig.”

“Meine Leistung definiert mich als Person.”

“Wenn ich eine Aufgabe delegiere, wird sie unzureichend erfüllt und ich habe letztlich mehr Arbeit. Ich mache lieber alles selbst.”

Zielführende Erlauber

“Ich bin wertvoll und gut genug, so wie ich bin.”

“Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.”

“So wie ich bin, bin ich liebenswert!”

“Ich darf mich entspannen.”

“Ich bin als Mensch wertvoll, auch ohne eine Leistung zu erbringen.”

“Ich werde geliebt.”

“Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen!”

“80% statt 100% reichen oft und dies ist viel effizienter.”

“Ich entscheide mich immer wieder neu, ob etwas wirklich perfekt sein muss!”

“Ich bin wichtig und gut, so wie ich bin.”

Sei gefällig, sei nicht wichtig!

Wer ein „Sei gefällig!“ als Antreiber hat, möchte stets bei allen beliebt, geachtet und wertgeschätzt sein.

Sein Selbstwertgefühl ist ungenügend, er ist sich selbst nicht wichtig genug, um für seine Bedürfnisse einzustehen. Er glaubt, dass sein wahres Ich nicht liebenswert ist. Deswegen verstellt er sich und passt sich an. Je nach Situation zeigt er eine ganz andere Persönlichkeit.

Er ist sehr gut darin, sein Gegenüber einzuschätzen und dementsprechend zu reagieren. Dabei verliert er jedoch seine Authentizität.

Dieser Mensch wird alles vermeiden, was ihn unbeliebt machen könnte und ist ständig darauf bedacht, nicht negativ aufzufallen. Er scheut Konflikte und Konfrontationen. Deswegen würde er eher tage- oder wochenlang still leiden, als eine störende Verhaltensweise offen anzusprechen. Es ist ihm wichtiger, gemocht zu werden, als glücklich zu sein.

Oft spricht er seine eigene Meinung nicht aus, und schließt sich den anderen an, um dazu zu gehören, oder um niemandem weh zu tun. Er hat Angst, alleine dazustehen oder aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden. Darunter leidet er dann häufig selbst, da er nicht offen und ehrlich sein kann. Das Wort „Nein“ kommt ihm ungern von den Lippen, da er anderen nicht auf die Füße treten will. Deswegen ist er schon in unangenehmen Situationen gelandet, die er hätte vermeiden können, wenn er für seine eigenen Bedürfnisse eingestanden wäre. Daran jedoch

hindert ihn sein fehlendes Selbstwertgefühl. Er setzt seine Grenzen nicht konsequent durch.

Ein Beispiel dafür wäre, dass ein Kollege ihn um einen Gefallen bittet, und er zusagt, obwohl er mit seinem eigenen Arbeitspensum gerade überfordert ist. Aber nicht nur beruflich, sondern auch privat werden seine Grenzen oft überschritten. Es kann zum Beispiel sein, dass er in jeder Situation für einen Freund da ist und dabei sein eigenes Leben zu kurz kommt.

Manchmal denkt er sogar so vorausschauend, dass er schon weiß, was jemand von ihm möchte, bevor der es ihm überhaupt sagt. Ein echtes Talent. Aber leider auch ein Zerstörerisches.

Ein Mensch mit diesem Antreiber möchte andere nicht verletzen und traut sich nicht, zu seiner Meinung und seinen Gefühlen zu stehen oder diese einzufordern. Er ist ein klassischer Mitläufer. Meistens ist er so sehr gewöhnt, sich zu verstellen, dass es automatisch passiert.

Freundschaftliche oder romantische Beziehungen fallen ihm schwer, da er gelernt hat, seine Gefühle für sich zu behalten. Er öffnet sich nicht gerne und kommt lieber auf kleine oder größere "Notlügen" zurück. Seine Partnerin würde sich vielleicht wünschen, dass er mehr zu sich selbst steht und ihr nicht immer nur zustimmt. Außerdem tendieren seine Beziehungen dazu, unausgewogen zu sein. Er akzeptiert jede Bitte und jeden Wunsch der Partnerin, aber traut sich selbst nicht, seine Bedürfnisse anzubringen. Auf lange Zeit führt eine derartige Unausgewogenheit zu Unzufriedenheit und nicht selten zu einer Trennung.

Allgemein empfinden andere diesen Menschen oft als zu angepasst und vermissen seine Persönlichkeit. Viele kennen ihn auch nach Jahren nicht besonders gut, da er sich selbst selten offen und ehrlich zeigt. Gleichzeitig wird er von seinem Umfeld oft auch gar nicht oder kaum wahrgenommen. Er ist still, und hält sich zurück, weswegen er selten beachtet wird.

Er wünscht sich Aufmerksamkeit und Respekt durch sein Verhalten. Letztlich führt jedoch durch seine Anpasstheit das Gegenteil herbei. Respekt erlangt nur, wer zu sich steht, seine Persönlichkeit zeigt und auch mal ein Risiko eingeht.

Einem Menschen mit diesem Antreiber fällt genau das jedoch schwer. Er kann anderen schlecht auf Augenhöhe begegnen und ordnet sich instinktiv niedriger ein. Oft lässt er sich herablassend behandeln, sowohl im Unternehmen als auch in der Partnerschaft.

Beachtung und Respekt zu erfahren, ist mit sein größter Wunsch. Dieser wird sich jedoch nur erfüllen, wenn er seinen eigenen Wert erkennt, an sich arbeitet und ein neues Selbstbild aufbaut.

Der Antreiber "Sei gefällig, sei nicht wichtig" kann entstehen, wenn einem Kind von Anfang an gezeigt wird, dass es "gut" ist, wenn es sich anpasst. Wenn zum Beispiel vom familiären Umfeld Versuche, sich zu emanzipieren oder nach eigenen Überzeugungen zu leben, negativ betrachtet wurden. Oder wenn kindlichen Bedürfnissen keine Beachtung geschenkt wurden. Vielleicht wurde dem Kind nie aufmerksam zugehört,

die Eltern haben nicht mit ihm gespielt, oder seine Fragen nicht beantwortet.

So lernt das Kind schnell, dass es vorteilhaft ist, anderen möglichst alles recht zu machen und sich der Gruppe unterzuordnen.

Typische Aussagen, Denkweisen und Verhaltensweisen

“Ich muss es jedem recht machen.”

“Wenn ich meine wahre Persönlichkeit zeige, werden mich die anderen weniger mögen.”

“Ich darf nicht ‘Nein’ sagen“

“Ich darf niemandem eine Bitte abschlagen.”

“Ich darf niemanden enttäuschen.”

“Wenn ich mich nicht verstelle, werde ich nicht gemocht.”

“Ich muss alles akzeptieren und darf niemanden kritisieren.”

“Alle müssen mich mögen.

Zielführende Erlauber

“Meine Bedürfnisse und Wünsche sind wichtig.”

“Ich bin ein liebenswerter Mensch, egal ob andere mich mögen.”

“Ich darf ‘Nein’ sagen und es ist wichtig, dass ich für meine Grenzen einstehe.”

“Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben.”

“Ich darf mich anderen zumuten (ich darf für andere auch mal eine Zumutung sein!)”

“Mein wahres Selbst ist gut genug.”

“Ich bin okay, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist!”

“Ich bin gut genug so wie ich bin. Meine Meinungen und Wünsche sind valide und wertvoll.”

“Ich darf es auch mir selbst recht machen!”

“Ich nehme Rücksicht auf andere Menschen und auf mich.”

Als **Hans** sich diesen Antreiber genauer anschaut, kann er seinen Augen kaum trauen. Er erkennt sich komplett wieder. Ihm fallen Erinnerungen aus seiner **Kindheit** ein, die genau diesen Antreiber widerspiegeln.

Er stammt aus einer bürgerlichen Familie. Seine Eltern haben keine großen Ansprüche oder Erwartungen an das Leben. Dass Hans in seinem eigenen Haus wohnt ist schon ein großes Ereignis.

Hans' Mutter hat zuhause die Regeln vorgegeben. Sein Vater hat sich immer eher devot und beinahe unterwürfig verhalten. Wie oft hatte er zu Hans gesagt: "Junge mach, damit die Mutter Ruhe gibt."

Seine Mutter vermittelte ihm immer, wie viel sie für die Familie aufgeben. Dass sie alles für die Familie tue. Sich hinten anstelle und ja so ein schweres Leben führe.

Daran zweifelte Hans schon als Kind. Sein Vater hingegen nahm das Verhalten seiner Mutter immer hin. Nach und nach lernte Hans, dass es besser ist, nicht zu widersprechen. Den Frieden wahren.

Hans hat das Unterordnen schnell verinnerlicht. Seine Bedürfnisse hat er bald nicht mehr eingefordert. Anerkennung erhielt er vor allem, wenn er etwas richtig gut gemacht hat. Zum Beispiel wenn er Klassenbeste war oder wenn er viel Hausarbeit übernahm. Richtig gelobt wurde er aber nie.

Auch im Mittelpunkt stand er selten. Selbst an seinem Geburtstag hat er kaum Aufmerksamkeit bekommen. Wenn er Freunde eingeladen hatte, erzählte seine Mutter immer wie viel

Arbeit die Vorbereitung doch gemacht hätte. Wie gerne sie das alles für ihr Kind mache. Jetzt erkennt Hans, dass seine Mutter damit die Aufmerksamkeit auf sich zog. Hans' Geburtstage waren mehr eine Bühne für seine Mutter als ein Fest für ihn. Er hingegen blieb eher unbeachtet und lernte, sich damit abzufinden. Er überließ die Aufmerksamkeit lieber den anderen und hielt sich zurück.

Jetzt, als **Erwachsener**, verhält sich Hans noch immer ähnlich. Schließlich kennt er es so. Seine gelernte Verhaltensweise bietet eine Form von Sicherheit für ihn. Wie die meisten von uns, strebt Hans nach Sicherheit und Geborgenheit.

Sicherheit wird uns von Bekanntem gegeben. Unbekanntes verunsichert uns, oder macht uns gar Angst. Deshalb vermeiden wir oft Neues. Wir bleiben bei bekannten Mustern. Hans hofft auf Veränderung, er möchte endlich respektiert und gesehen werden. Dennoch traut er sich nicht, sein Verhalten zu ändern.

Würde er plötzlich sehr selbstbewusst auftreten, dann wäre sein Umfeld völlig überrascht. Vielleicht würde Hans dann argwöhnisch oder misstrauisch beobachtet werden. Hans würde sofort verunsichert sein und sein altes Verhalten wieder annehmen, vermutet er. Außerdem weiß er auch nicht, wie er sich plötzlich selbstbewusst verhalten soll.

Doch er hat Motivation.

Er hat sein Verhalten reflektiert und seinen Antreiber erkannt.

Er möchte an sich selbst arbeiten.

Die Botschaft "Sei gefällig, sei nicht wichtig" möchte er in seiner Vergangenheit lassen.

Er weiß, welches Verhalten er in Zukunft zeigen möchte.

Hans hat sich zwei passende **Erlauber** ausgesucht. Mehrere Wochen täglich hat er sie sich vor dem Frühstück und vor dem Schlafengehen vorgesagt. Er spürt, dass er sie verinnerlicht hat. Hans bemerkt eine deutlich wahrnehmbare Veränderung in sich.

In Situationen, die ihn früher verunsichert haben und in denen er sich still zurückgezogen hatte, fühlt er sich nun anders.

Ihm fällt auf, dass er eine sensiblere Wahrnehmung dafür hat, was er tatsächlich in diesen Momenten denkt und fühlt. Er bemerkt jetzt, wenn sein Bedürfnis unberücksichtigt bleibt und spürt, was er stattdessen lieber hätte.

Die Klarheit seiner Gefühle gibt ihm Mut. Mit der Zeit beginnt er, seine Erwartungen auch auszusprechen. Seine Kollegen sind überrascht. Sie widersprechen ihm jedoch auch nicht. Hans ist ermutigt, weiter zu machen und öfter für sich einzustehen. Er bemerkt, dass sein Umfeld bereit ist, seine Meinung und Wünsche zu respektieren.

Er bekommt nun öfter ein "Nein" über die Lippen, wenn ein Kollege ihm wieder zusätzliche Arbeit auf den Tisch legen will. In der Kantine schließt er sich nicht mehr der allgemeinen Meinung an und isst das, was alle bestellen. Es kostet ihn anfangs Überwindung, aber er entscheidet sich für das, was er möchte. Selbst wenn er der einzige am Tisch ist, auf dessen Teller dann keine Nudeln dampfen.

Früher hatte er sich immer der Mehrheit gebeugt, auch wenn er mehr Lust auf die gefüllte Paprika hatte. Nicht selten schließt sich jetzt eine Kollegin seiner Wahl an.

Hans stellt für sich fest: "Das fühlt sich richtig gut an!"

Außerdem hat er für sich beschlossen, nicht mehr alles perfekt machen zu wollen.

Die Wohnung darf auch mal unperfekt sein. Der Wäschekorb darf sich füllen und das Geschirr findet nicht mehr sofort den Weg in den Geschirrspüler. Hans legt noch immer Wert auf Ordnung, aber nicht mehr so zwanghaft und penibel wie zuvor. Neulich rief ihn seine Mutter an. Ob er beim Streichen helfen könne. Noch vor ein paar Wochen wäre er sofort losgefahren. Dieses Mal erklärte er ihr, dass er in einer Stunde käme, da er noch was erledigen müsse und legte schnell auf. Übung macht den Meister.

Hans versteht immer mehr, wie sein Umfeld auf sein Verhalten reagiert.

Er erkennt, dass er für sich einstehen muss. Ein anderer wird es nicht tun, egal wie lange Hans darauf wartet.

Er bemerkt und versteht seine eigenen Bedürfnisse immer zielsicherer und schneller. Er kann seine Erwartungen und Wünsche immer besser in Worte fassen. Die überraschten Blicke seines Gegenübers wertet er mittlerweile als Erfolg. Es wird für ihn immer klarer, was er von seiner Wunschpartnerschaft erwartet.

Jetzt hast du die fünf am weitesten verbreiteten Antreiber kennengelernt.

Diese Antreiber sind schon seit Jahren bekannt und Teil der Transaktionsanalyse. Jeder Antreiber repräsentiert auch positive Eigenschaften. Zum Beispiel führt ein "Sei gefällig!" zu mehr Freundlichkeit, ein "Streng dich an!" zu mehr Durchhaltevermögen oder ein "Sei stark!" zu Unabhängigkeit. Allerdings zeigen Menschen mit den jeweiligen Antreibern extreme und übertriebene Formen dieser Eigenschaften. Sie können sich nicht entscheiden, sondern sind gezwungen, das jeweilige Verhalten auszuleben.

Antreiber schränken die Handlungsfreiheit enorm ein. Sie können das Leben um einiges erschweren.

Außer, du arbeitest an dir.

Du weißt, wie man die fünf Antreiber identifiziert und kennst außerdem zahlreiche Erlauber, mit denen du diese Antreiber besiegen kannst. Vielleicht hast du dich beim einen oder anderen Antreiber wiedererkannt und du weißt nun: Du bist nicht allein mit diesen Denk- und Handlungsmustern.

Mit diesem Wissen bist du optimal gerüstet, um gegen deine Antreiber vorzugehen. Die theoretischen Informationen aus diesem Buch sind jedoch nur die halbe Miete. Alles Wissen der Welt nützt dir nichts, wenn du es nicht aktiv in Handlungen umwandelst.

Versuche aktiv, deine inneren Antreiber gegen Erlauber einzutauschen.

Entscheide dich dafür als erstes für einen Erlauber. Nimm dir etwa sechs Wochen lang täglich mehrfach ein paar Minuten Zeit und folge der Anleitung vom Beginn dieses Kapitels. Versuche in jeden Fall sechs Wochen durchzuhalten. Unser Unterbewusstsein ist sensibel, und es benötigt Zeit für die Veränderung. Aber ein bis dreimal täglich zwei Minuten für die langfristige Veränderung und um endlich von destruktiven Denkmustern loszukommen -, das solltest du hinbekommen, oder?

Schreibe dir deine Erlauber am besten auf, und bringe sie dort an, wo du sie täglich lesen kannst. Klebe zum Beispiel einen Zettel an den Spiegel und lies dir jeden Morgen beim Rasieren deine Erlauber durch um in den Tag zu starten.

2.4. Wer bist du?

Du bist also nun an einem Punkt, an dem du deine eigenen Denkweisen nicht nur hinterfragst, sondern aktiv veränderst. Du identifizierst destruktive Denk- und Verhaltensweisen und wirst diese in den kommenden Wochen Schritt für Schritt durch positive Erlauber ersetzen. Die mentale Veränderung, die dir bevorsteht, ist enorm.

Unterschätze sie nicht. Sie bedeutet Arbeit. Sei in dieser Zeit geduldig mit dir. Natürlich ist es eine wichtige und schöne Veränderung, eine Veränderung, die dich weiterbringt und die dir neue Chancen ermöglichen wird.

Dennoch birgt ein solcher Wandel auch Herausforderungen. Deine Geduld und deine Disziplin werden vermutlich auf die Probe gestellt werden. An der ein oder anderen Stelle bist du vielleicht sogar kurz davor, aufzugeben.

Keine Angst, das ist ganz normal. Gedankliche Strukturen, die dich seit der Kindheit prägen, die vielleicht Teil deiner Identität und deiner Persönlichkeit sind, werden verschwinden. Routinierte Denkweisen, die du seit Jahren anwendest, werden durch neue ersetzt. Vertraue auf deinen Weg.

Welche Werte vertrittst du?

Was ist dir wirklich wichtig?

Was bleibt, wenn du sie aus deinem Leben verbannst?

Was möchtest du an ihre Stelle setzen?

Was verlierst du, was gewinnst du dadurch?

In diesem Kapitel wirst du dich mit deinen eigenen Werten beschäftigen. Eine Übung aus vier Schritten hilft dabei, dein eigenes Wertesystem zu erkennen. Anschließend geht es

darum, deinen Ist-Zustand zu reflektieren. Ausgewählte Denkhilfen unterstützen dich dabei, deine eigene Persönlichkeit zu entschlüsseln.

In diesem Kapitel ist es wieder einmal enorm wichtig, dass du gnadenlos ehrlich mit dir selbst bist.

Lass dir genug Zeit und mach lieber eine Pause, wenn deine Konzentration schwindet.

Werte und Ideale

Bevor du dich diesen grundlegenden Fragen widmest, möchte ich dir einen kurzen theoretischen Hintergrund liefern. Diese Informationen werden dir mit Sicherheit nicht ganz neu sein, aber es ist hilfreich, sein Wissen hin und wieder aufzustocken:

Wertvorstellungen oder kurz **Werte** bezeichnen im allgemeinen Sprachgebrauch als erstrebenswert oder moralisch gut betrachtete Eigenschaften, die Objekten, Ideen, Sachverhalten, Handlungsmustern oder Charakterzügen beigemessen werden. Kurz gesagt: Werte sind Qualitäten, Handlungen oder Dinge, die wir als "gut" einstufen.

Typische Werte, die von vielen Menschen als erstrebenswert angesehen werden, sind zum Beispiel Respekt, Kreativität, Ehrlichkeit, Nächstenliebe, Fleiß oder Selbstlosigkeit.

Werte können als positive Eigenschaften und **Ideale** betrachtet werden, nach denen wir handeln.

Wir können unsere Werte als Wegweiser nutzen. Sie zeigen uns, wofür wir bereit sind unsere Kraft, Energie und Lebenszeit zu investieren. Wenn du dir deiner eigenen Werte bewusst bist, wird es dir leichter fallen, deine Energie zielorientiert zu nutzen.

Du wirst weniger Energie für eigentlich unwichtige Details verschwenden und einen besseren Überblick auf das Gesamtbild erhaschen.

Wenn du deine eigenen Werte kennst, wird es dir außerdem leichter fallen, Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen und dir deiner Ziele klar zu werden.

Gewisse Werte werden in verschiedenen **Gesellschaften** anders angesehen. Das aus den Wertvorstellungen einer Gesellschaft geformte Gesamtgebilde wird als Wertesystem oder **Werteordnung** bezeichnet.

In der heutigen Zeit und in unserer pluralistischen Gesellschaft löst sich dieses Konzept der Wertordnung immer mehr auf. Werte müssen oft individuell ausgehandelt werden und es gibt weniger gesamtgesellschaftlichen Konsens. Dadurch entstehen verschiedene Schwierigkeiten und ohne fest definierte und gelebte Werte wird eine Gesellschaft auf Dauer nicht funktionieren.

Menschen benötigen einen Rahmen, innerhalb dessen sie sich bewegen können. Bekommt dieser Rahmen Löcher und Risse, gerät das Leben sprichwörtlich aus den Fugen und es drohen Verwirrung und Chaos.

Werte gibt es aber nicht nur in "der" Gesellschaft, also in der Gruppe aller Einwohner eines Landes oder Kontinents. Auch in kleinen Bezugsgruppen können sinnstiftende und leitende Werteordnungen entstehen. Im Unternehmen, der eigenen Abteilung, der Familie, im Freundeskreis und so weiter. Je mehr deine Werte mit denen deines direkten Umfelds

übereinstimmen, desto größer ist die eigene Zufriedenheit. Es ist also sinnvoll, sich mit Gleichgesinnten zu umgeben.

Viele unserer Werte haben wir uns nicht selbst ausgesucht. Ähnlich wie bei Glaubenssätzen, die wir zum Beispiel von unseren Eltern abschauen, haben wir auch Wertvorstellungen von unserem Umfeld übernommen. Durch Lob, Bestrafung und Vorbildwirkung haben wir gelernt, welche Werte geschätzt werden und welche nicht. Wir haben verinnerlicht, welche Werte besonders wichtig sind. Unser persönliches Wertesystem besteht aus gelernten Normen unserer Umgebung.

Leider hinterfragen wir in aller Regel nie, ob das wirklich unsere eigenen Werte sind, nach denen wir leben möchten. Teilweise sind unsere Wertvorstellungen auch veraltet. Vielleicht haben sie dir früher gute Dienste geleistet, aber wurden nie an deine aktuelle Lebensphase angepasst. Diese Werte können heute unwichtig oder sogar hinderlich sein. Diese starre Haltung führt oft zu inneren Konflikten und Unzufriedenheit.

Stattdessen empfehle ich dir, deine Werte selbst zu erarbeiten. Natürlich sind wir als soziale Wesen immer von unserem Umfeld geprägt. Dennoch kannst du dein persönliches Wertesystem in einem gesellschaftlichen Rahmen erarbeiten, in dem du dich aktiv mit dir selbst auseinandersetzt.

Wenn du dir mit klarem Kopf ein Wertesystem erarbeitest und deine Handlungen darauf abstimmt, hast du die größten Chancen auf ein "gutes" Leben. Das habe ich mir nicht selbst

ausgedacht, sondern basiert auf der jahrtausendealten Lehre des griechischen Philosophen Platon.

Dein persönliches Wertesystem ist deine Grundlage für ein zufriedenes Leben.

Wie erarbeitest du deine eigenen Werte in der Praxis?

Das funktioniert in mehreren Schritten. In jedem Schritt wirst du deinem eigenen Wertesystem näher kommen. Schreibe dir am besten alle Antworten auf und lass dir für jeden Schritt genügend Zeit. Gönn es dir, in Ruhe über die Fragen nachzudenken. Klarheit entsteht nicht, wenn dein Verstand gestresst oder abgelenkt ist.

In meinem online Kurs unterstütze ich dich noch ausführlicher dabei, dein Wertesystem zu erarbeiten.

Schritt 1:

Beantworte die folgende Frage: **Was ist dir wichtig?**

Es geht noch nicht darum, dass du die perfekten (Stich-)Worte findest, sondern darum, dass du mit deiner Intuition gehst und alle Impulse zu Papier bringst.

Du kannst gerne grafische Mittel verwenden und zum Beispiel die besonders wichtigen Worte größer, ganz oben oder farbig schreiben.

Beziehe dich auf alle Aspekte des Lebens, die dir einfallen - Beziehung, Arbeit, Freunde... - aber beschränke dich auch maximal 12 Werte.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Das kann zum Beispiel so aussehen:



Wenn du möchtest, nutze gerne die Vorlage bei den Kursmaterialien im online Kurs. Dort kannst du deine 6 wichtigsten Werte notieren, ihnen eine Priorität zuweisen und hast Platz für zusätzliche Notizen zu jedem Wert.

Schritt 2:

Als nächstes verfeinerst du deine Werte.

Dabei helfen die folgenden Fragen:

Woher weißt du, dass du ... bist?

Was bedeutet das für dich?

Wie weißt du, dass jemand anderes ... ist?

Woran merkst du, dass ... eindeutig nicht erfüllt ist?

Schritt 3:

Überprüfe nun, woher deine Werte stammen.

Sind das tatsächlich deine Werte?

Wenn die Antwort auf diese Frage ein klares "Ja!" ist, kannst du zum nächsten Schritt übergehen. Falls nicht, frage dich doch einmal, wessen Werte es sind. Wie haben sie es in dein Bewusstsein geschafft?

Möchtest du auf diese fremden Werte künftig verzichten?

Ergeben sie Sinn für dich? Bereichern Sie dein Leben?

Führst du dadurch das Leben, das du möchtest?

Helfen diese Werte dir dabei, deine Ziele zu erreichen?

Viel zu oft leben wir unser Leben nach den Vorstellungen anderer. Wir verfolgen Ziele, die uns von anderen Menschen gesteckt wurden und vertreten Werte, die nicht unsere eigenen sind. Die Reflexion bleibt dabei meist auf der Strecke und wir leben blind nach den bekannten Regeln, ohne zu hinterfragen,

woher diese Regeln stammen. Dadurch kann ein Gefühl von Fremdbestimmung auftreten.

Wenn du einen oder mehrere dieser von außen gegebenen Werte loslassen möchtest, kann es hilfreich sein, mit der Person zu sprechen, von der du ihn übernommen hast. Meist sind das Menschen, die einen wichtigen Posten in deinem Leben einnehmen und vielleicht erfüllt dich der Gedanke an eine Konfrontation mit diesem Menschen mit Sorge. Auch viele meiner Klienten berichten von der Überwindung, die die klärenden Gespräche mit den „Wertegebern“ gekostet hat, dennoch würden es 99% wieder tun.

Warum?

Weil es eine ungeheure Befreiung bedeutet, und du die Weichen für deine Zukunft selbstbestimmt neu stellen kannst. Du nimmst dein Schicksal selbst in die Hand. Die Lebensqualität, die du dadurch erhältst, ist mit nichts zu vergleichen.

Zunächst kann ein solches Gespräch kleinere Rückschläge bedeuten und viel emotionale Energie abverlangen. Dennoch stehst du mit einer solchen Offenbarung zu dir selbst, und befreist einen Teil deiner Identität, der lange versteckt war. Die Entlastung, Freiheit und Selbstakzeptanz, die du dadurch gewinnen wirst, sind alle Mühe wert.

Wer sich beispielsweise zu seiner Homosexualität bekennt, braucht oft eine große Portion Mut und hat kurz danach vielleicht eine eher schwierige Zeit durchzustehen. In der erfüllenden Beziehung mit seinem Traumpartner, hat jedoch noch niemand sein Coming-Out bereut.

Wenn du mit den bestehenden Werten zufrieden bist, kannst du dich außerdem fragen, ob etwas fehlt.

Benötigst du noch andere Werte, um deine Ziele zu erreichen? Überlege dir, ob du einen Wert hinzufügen möchtest oder lieber gegen einen anderen eintauschen, auf den du verzichten kannst. Achte aber darauf, dass du kein endloses Buch voller Werte mit dir herumträgst. Bei zu vielen Werten verlierst du schnell den Überblick und es wird erheblich schwerer, diese zahlreichen Werte in dein Leben zu integrieren. Konzentriere dich stattdessen auf das Wesentliche.

Schritt 4:

Lege eine Rangordnung deiner Werte fest. Was ist dir am wichtigsten? Was steht in der Hierarchie an erster Stelle?

Beziehe dich hier auf deine Skizze aus Schritt 1 und behalte die Erkenntnisse aus Schritt 2 und 3 im Hinterkopf.

Du hast jetzt einen guten Überblick darüber, was dir selbst wichtig ist, und wie du diese Werte im Alltag erkennst und umsetzt.

Visualisiere gerne deine Werte-Hierarchie, dafür eignet sich zum Beispiel eine Pyramidenform. Denk daran, dass du das nur für dich selbst machst - es muss dich nicht ästhetisch ansprechend sein. Ein Beispiel einer Werte-Hierarchie findest du im Downloadbereich des online Kurses.

Die Zeichnung soll dir Klarheit bringen.

Es kann vorkommen, dass du bei deinen Werten auf Widersprüche stößt. Vielleicht willst du Karriere machen, aber auch Vater werden?

Über sogenannte Wertekonflikte werde ich in meinem begleitenden **online Kurs** weiter eingehen.

Hier im Buch würde das den Rahmen leider sprengen.

In meinem online Kurs werde ich mich im Detail mit Wertvorstellungen und -Konflikten auseinandersetzen.

Schritt für Schritt zeige ich dir, wie du mit widersprüchlichen Werten arbeitest.

Seit Jahren hat **Sandro** sich keine Gedanken mehr darüber gemacht, was ihm wichtig ist. Als er jetzt seine Werteordnung betrachtet, fällt ihm etwas auf.

Er schätzt Respekt besonders. Er möchte Anerkennung für seine Erfolge. Im Hinblick auf seine Beziehungen bemerkt er, dass ihm Vertrauen am wichtigsten ist. Er möchte seiner Partnerin vertrauen können. Außerdem möchte er spüren, dass sie Vertrauen in ihn als Mann hat. In einer Beziehung möchte er wertgeschätzt und gebraucht werden.

Sandro strebt nach dieser Anerkennung, beruflich wie privat. In seinen Beziehungen hat er diese nicht immer erfahren dürfen. Anfangs war es zwar so, doch mit der Zeit ließ der Respekt mehr und mehr nach.

Er erinnert sich an ein Gespräch mit einer Kollegin. Vor ein paar Tagen hatte er sie gefragt, für was sie ihren Mann respektiert und wertschätzt. Darauf antwortete sie: "Wir leben eine

Beziehung auf Augenhöhe. Wir reden über die Dinge, die uns beiden wichtig sind und hören dem anderen zu.

Dann finden wir gemeinsam einen Weg. Jeder von uns wird mit seinen Interessen und Bedürfnissen berücksichtigt. Mal der eine mehr, mal der andere.“

So hatte Sandro eine Beziehung noch nie betrachtet.

Hört sich irgendwie aber ganz einfach an, findet er. Ist ein wenig wie ein Verkaufsgespräch. Hören und erkennen, was der andere möchte und eine Lösung finden, mit der beide zufrieden sind. Als Vertriebler kennt er sich da bestens aus.

Das nächste Kennenlernen wird ein Verkaufsgespräch, beschließt Sandro. Das nächste Kennenlernen wird eine Win-Win-Situation.

Auch **Hans** erkennt schnell, dass Respekt in seiner Werte-Hierarchie weit oben steht. Er möchte Achtung und ernsthafte Anerkennung. Ihm fällt auf, dass er diese Dinge in seinen bisherigen Beziehungen kaum erfahren durfte.

Hans möchte gehört werden. In seiner nächsten Beziehung möchte er Fairness priorisieren. Seine Bedürfnisse sollen von seiner Partnerin respektiert werden und er möchte genug Selbstbewusstsein, um seine Wünsche und Erwartungen auszusprechen.

Hans überlegt sich, wie er dies am Verhalten einer Partnerin erkennen könnte.

Er möchte künftig nicht mehr von seiner Partnerin vor anderen dumm gemacht werden, oder gar beleidigt. Es ist ihm wichtig,

dass seine Partnerin ihn um seine Meinung fragt und nicht über seinen Kopf hinweg entscheidet. Er möchte künftig gemeinsam entscheiden und nicht vor vollendete Tatsachen gestellt werden.

Hans nimmt sich vor, in Zukunft selbstbewusster aufzutreten. Er beabsichtigt, mit seinen Erlaubern zu arbeiten und sein eigenes Selbstbewusstsein zu stärken.

Werte leben

Welche Erkenntnisse konntest du ziehen?

Das ausgeklügelteste Wertesystem wird dir nichts nützen, wenn du nicht danach **handelst**. Du hast nun deine persönlichen Werte ausgearbeitet, du hast vor dir eine Liste mit den Eigenschaften und Idealen, die dir wichtig sind. Es ist deine Verantwortung, zu deinen Werten zu stehen und sie in deinen Handlungen und in deinem Alltag widerzuspiegeln.

Wenn die Differenz zwischen deinem Denken und deinem **Tun** kleiner wird, wird deine Selbstachtung automatisch steigen.

Besonders in den ersten Wochen mit deinem frisch erarbeiteten Wertesystem wird es dir womöglich nicht ganz leicht fallen, deine Handlungen darauf abzustimmen.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Um den Überblick nicht zu verlieren, kannst du dir regelmäßig die folgenden Fragen stellen:

Welchen Wert verrate ich?

Was gewinne ich dadurch kurzfristig?

Was verliere ich langfristig?

Bin ich bereit, zu meinem Wert zu stehen?

Was würde dies konkret bedeuten?

Beantworte diese Fragen und setze dich mindestens dreimal wöchentlich mit deinem eigenen Handeln auseinander. Schreibe deine Antworten nicht irgendwo auf, sondern an einen speziellen Platz, wie in ein Notizbuch oder eine Excel-Tabelle. So garantierst du, dass du nach deinen persönlichen Wünschen agierst und dir selbst treu bist.

Diese regelmäßige Selbstkontrolle ist anfangs möglicherweise etwas ungewohnt, aber sie ist ein wichtiges Werkzeug. Es reicht

nicht, wenn du dich nur einmal, während du das Buch liest mit dir auseinandersetzt. Selbstverwirklichung und Persönlichkeitswachstum ist ein andauernder Prozess und fordert anfangs etwas Geduld. Aber keine Sorge, die Selbstkontrolle kann mit der Zeit immer mehr zur Gewohnheit werden.

Hier ein Beispiel von Hans, wie eine solche reflektive Auseinandersetzung mit deinen Werten aussehen kann:

Welchen Wert verrate ich?

Ich spreche mit meiner Partnerin nicht über eine Sache, die mich ärgert, weil ich keinen Ärger möchte. Ich verrate mein Streben nach Ehrlichkeit und Offenheit.

Was gewinne ich dadurch kurzfristig?

Ruhe.

Was verliere ich langfristig?

Meine Selbstachtung, mein Vertrauen zu ihr, meine Zufriedenheit. Ich werde langfristig mehr und mehr Abneigung ihr gegenüber empfinden.

Bin ich bereit, zu meinem Wert zu stehen?

Was würde dies konkret bedeuten?

Die zwei Szenarien sind: Ja, ich spreche es an: Wir reden darüber. Vielleicht streiten wir, auch wenn ich versuchen werde, ruhig und verständnisvoll zu sein. Im schlimmsten Fall bedeutet ein solcher Streit das Ende der Beziehung.

Oder: Nein, ich spreche es nicht an: Ich fühle mich schlecht und immer schlechter. Ich werde wütend und unzufrieden mit ihr und, noch schlimmer, mit mir selbst. Ich bin mir nicht treu. Entweder also ändere ich meinen Wert oder meine Beziehung. Ich entscheide mich, mir selbst treu zu bleiben.

Ich werde es diese Woche am Freitag ansprechen.

Eigenschaften und Persönlichkeit

Nachdem du dich jetzt mit deinen Wertvorstellungen und deinem gewünschten Idealzustand auseinandergesetzt hast, geht es nun darum, deine Eigenschaften und deinen Istzustand zu erfassen.

Mache dir ausführliche Gedanken zu deiner Person. Fokussiere dich dabei auch auf deine persönlichen Stärken und die Seiten an dir, auf die du stolz bist.

Wie immer empfehle ich dir, deine Antworten digital oder von Hand aufzuschreiben.

Hier findest du einige Denkanstöße und Fragen, die du gerne beantworten kannst. Natürlich kannst du auch einfach freischreiben und deiner ersten Intuition vertrauen. Komme gerne zu den Fragen zurück, wenn du nicht mehr weiter weißt.

Persönliche Stärken:

In welcher Sache bist du besser als die meisten anderen?

Was sind die Fähigkeiten die du dafür einsetzt?

Was zeichnet dich aus?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Was ist das Besondere oder Einzigartige an dir?

Auf welche Charaktereigenschaften von dir bist du stolz?

Gibt es Seiten an dir, die du besonders magst?

Weitere Denkhilfen:

Welche Werte willst du erfüllt wissen?

Was ist dir wichtig und was eher nicht?

Wie tickst du grundsätzlich?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Wie sieht deine Wohnung aus? (*Ordentlich, chaotisch, stilvoll eingerichtet, modern, klassisch, ...*)

Wenn du überall wohnen könntest, wo würdest du leben?

Was würdest du in der Welt ändern, wenn du könntest?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Welche Arbeitsstruktur hast du? (*Gewissenhaft, dominant, initiativ, stetig, organisiert, ...*)

Gehst du gerne arbeiten?

Was wolltest du früher einmal werden und willst du es immer noch?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Wie sieht es mit deinen Finanzen aus, wie stehst du zu Geld?
(Geld ist von hoher Bedeutung/keiner Bedeutung, habe genug davon, teile gerne oder eher nicht, ...)

Wenn Geld keine Rolle spielen würde, welchen Beschäftigungen würdest du den ganzen Tag nachgehen?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Was ist dein bisher größter Erfolg? (zum Beispiel in Schule, Studium, Beruf, Kunst & Kultur oder im Sport?)

Welche Schicksalsschläge hast du schon überstanden?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Mit welchem Verhalten hast du diese Situationen gemeistert?
(Disziplin, Glauben, ...)

Was brauchst du, wenn es dir schlecht geht? (*ein offenes Ohr, Zeit für dich, einen Abend mit Freunden in der Bar, Sport, ...*)

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Welche Hobbys hast du?

Welche Hobbys hättest du gerne?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Wie schätzt du deine Fähigkeiten in deinen Hobbys ein?

Liest du viel oder schaust du lieber fern oder hörst Radio?

Benutzt du gerne Social Media? Welche Plattformen magst du?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Siehst du dich eher als optimistischen, pessimistischen oder realistischen Menschen?

Bewegst du dich gerne? Wie?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Ist dir Zärtlichkeit wichtig? Welche Berührungen magst du?

Wie stehst du zu Sex und welche Vorlieben hast du?

Magst du Tiere? Hast oder hattest du welche?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Wie wichtig ist dir der Kontakt zu deiner Familie und zu Freunden?

Bist du gerne unter Menschen oder lieber alleine?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Was sagen Freunde und die Menschen in deinem Umfeld über dich?

Wofür wirst du von anderen oft kritisiert oder gelobt?

Kochst du gerne oder gehst du lieber ins Restaurant, oder zu McDonalds? Was ist dein Lieblingsessen?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Lachst du viel? Was bringt dich zum Lachen?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Wie stehst du zu Kindern?

Was möchtest du unbedingt noch erreichen oder ausprobieren?

Mit welchen Menschen würdest du dich am liebsten umgeben?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Wie fühlst du dich? Jetzt, nachdem du alle, oder zumindest die meisten dieser Fragen beantwortet hast?

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Hast du ein klareres Bild von dir?

Weißt du, wie du tickst?

Siehst du deine Persönlichkeit?

Erkennst du, was für ein toller, vielschichtiger Mensch du bist?

Als **Hans** über seine eigene Persönlichkeit nachdenkt, fallen ihm viel mehr Dinge ein, als er selbst erwartet hat. Das Erste, das ihm einfällt, ist die Gartenarbeit.

Er stellt fest, dass er im Garten Sorgfalt beweist.

Er zeigt viel Liebe zum Detail und auch viel Geduld.

Um den Anforderungen der Pflanzen gerecht zu werden, bildet er sich konstant weiter.

Er liest, schaut Videos im Internet und Dokus im Fernsehen.

Hans bemerkt, dass er sorgsam und wissbegierig ist.

Ähnlich ist es in seiner Arbeit. Auch hier geht er gewissenhaft vor. Dafür vielleicht etwas langsamer. Er informiert sich und vergleicht ausführlich verschiedene Informationen. Auch kann er gut im Internet recherchieren

Hans kann außerdem Situationen sehr schnell wahrnehmen und verstehen. Er merkt, wenn es anderen nicht gut geht und hilft.

Das fällt ihm auf, als er über das Miteinander auf der Arbeit nachdenkt.

Im Umgang mit seinen Kolleginnen und Kollegen ist er verständnisvoll und hilfsbereit. Die Jüngeren kommen am liebsten zu ihm und trauen sich, Fragen zu stellen.

Körperliche Nähe findet Hans toll. Sex ist ihm dabei nicht so wichtig. Eher gemeinsam auf dem Sofa kuscheln und Geborgenheit fühlen.

Hans' Wohnung ist meistens aufgeräumt und sauber. Außergewöhnliche Einrichtung und auffällige Dekoration hat er nicht. Ihm gefällt die schlichte Komplettgarnitur aus dem Möbelhaus besser.

Er kocht gerne selber, nichts exotisches, eher bürgerliche Küche. Aber er probiert sich auch aus. Beim letzten Essen mit einem guten Freund hatte dieser sein mediterranes Menü in den Himmel gelobt.

Sandro fällt als erstes ein, dass er gerne unter Menschen ist. Und meistens ist er die Person, die die ganze Gruppe unterhält. Sein Humor kommt meist an und er verbreitet gute Laune. Reden ist seine Stärke.

Er ist auch beim Essen gerne gesellig.

Am liebsten mit Freunden in einem Restaurant. Dafür gibt er gerne auch mal mehr Geld aus. Zusammen zu lachen ist ihm wichtig und er isst nicht gerne alleine zuhause.

Sandro hat eine modern eingerichtete Wohnung. Drei große Zimmer, hohe Fenster und viel Ordnung.

Er hat schließlich eine Reinigungskraft die dafür sorgt.

Sandro genießt es, sein Leben abseits der Arbeit unbeschwert zu gestalten.

Das sieht er als eine Stärke.

Er erkennt auch, dass der Wunsch nach Freiheit fast alle Aspekte seines Lebens durchzieht.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Von anderen bekommt er oft Rückmeldung über sein Auftreten. Er wird von Freunden als intelligent und charismatisch beschrieben. Darauf ist er mächtig stolz. In der Arbeit ist er dadurch beliebt. Dennoch hat er Kollegen, die mit seiner Art nicht klar kommen. Er setzt sich meistens durch. Kompromisse geht er weniger gerne ein. Lieber Einzelkämpfer als Teamplayer. All das wusste er irgendwie schon, aber irgendwie auch nicht. Jetzt hat er es schwarz auf weiß auf Papier vor sich. Er hat ein klares Bild davon, wer er ist und wer er sein will.

2.5. Erkenntnis Teil 2

Du hast nun viel über dich selbst erfahren und wahrscheinliche Gründe für deine bisherigen Entscheidungen erkannt.

Führe dir gerne noch einmal in Ruhe vor Augen, welche neuen Erkenntnisse du über dich erlangt hast.

Du weißt jetzt, welche Antreiber dich widerspiegeln und welche Blockaden du hast. Vielleicht hast du manche dieser Blockaden auch schon lange erahnt und sie nun bestätigen können. Außerdem hast du Erlauber kennengelernt, die du von nun an in dein Leben integrieren kannst. Erlauber haben sehr viel damit zu tun, welche Bedeutung du dir selbst beimisst. Für eine Partnerschaft auf Augenhöhe ist es enorm wichtig, dass beide Partner über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügen. Natürlich ist man nicht immer selbstbewusst, aber generell sollte eine Balance zwischen dir und deiner Partnerin herrschen.

Auch bei der Partnersuche ist es wichtig, was du von dir selbst denkst. Ein niedriges Selbstbewusstsein sabotiert dich dabei. Dann kann es zum Beispiel sein, dass du dich nicht traust, Ansprüche zu stellen. Vielleicht wagst du es auch nicht, eine vielversprechende Frau anzusprechen, oder eine ungeeignete Partnerin zurückzuweisen.

Dieser zweite Teil war viel geistige und emotionale Arbeit. Die Kapitel aufmerksam zu bearbeiten, ist eine wahre Leistung. Du darfst stolz auf dich sein.

Teil 2 - Du im Mittelpunkt

Und wenn du das meiste daraus ziehen möchtest, und langfristige Veränderungen in deinem Denken und Handeln erreichen möchtest, liegt vermutlich noch einiges an Arbeit vor dir.

Erinnere dich regelmäßig daran, was dein Ziel ist, um die Motivation nicht zu verlieren. Führe dir vor Augen, wohin dein Weg dich führen könnte, wenn du aufgeben würdest, und was du erreichst, wenn du ihn weiter verfolgst. Wie könnte dein Leben in einem Jahr aussehen, wenn du konstant an dir selbst arbeitest?

Antreiber sind für viele Verhaltensweisen verantwortlich. Manchen Menschen reicht die eigenständige Arbeit mit Erlaubern. Wenn du zu diesen Menschen gehörst, dann ist ein Buch wie dieses genau richtig für dich. Andere benötigen mehr Tiefe, die über geschriebenes Wort nicht erreicht werden kann. In meinem Online Kurs findest du Video-Anleitungen und Zusatzmaterialien, die dir vielleicht helfen. Individueller Tiefgang wird jedoch nur im psychologischen Coaching oder einer Therapie stattfinden können. Du erreichst mich am besten über meine Website www.klarheit-schafft-erfolg.de.

Im Bereich der Neurowissenschaften gibt es mittlerweile viele interessante Erkenntnisse und entsprechend viele Bücher zum Thema Glaubenssätze. Wenn du mehr über die Antreiber und Erlauber wissen möchtest, auch hierzu gibt es in der Psychologie viele Erkenntnisse.

Teil 3: Deine Zukunft - Deine Partnerin

Teil 3 - Deine Partnerin

Nachdem du nun deine ehemaligen Beziehungen und dein eigenes Verhalten reflektiert hast, geht es in diesem Teil um deine Wunschpartnerin.

Mit den Erkenntnissen aus der Vergangenheit, also aus dem ersten Teil, wird es dir leichter fallen, bisherige Muster bei der Partnersuche zu erkennen und zu vermeiden. Dein Wissen aus dem zweiten Teil hat dir noch einmal vor Augen geführt, wer du in der Gegenwart bist. Du weißt, was dir wichtig ist, und wie du denkst und handelst. Diese Informationen sind enorm wichtig für eine funktionierende Beziehung und helfen dir dabei, Fehler aus der Vergangenheit in Zukunft zu vermeiden.

In diesem Teil richten wir den Blick genau dorthin - in die Zukunft.

Über die Hälfte der Singles in Deutschland haben in einer Studie angegeben, aus Angst vor Enttäuschung alleine zu sein¹².

Trifft das auch auf dich zu?

Hast du auch Angst, von einer Partnerin verletzt und enttäuscht zu werden?

Dieselbe Studie zeigte auch: Männer gehen häufiger als Frauen Kompromisse bei der Partnerwahl ein. Es ist den befragten Männern tendenziell viel wichtiger, nach einer Trennung sofort in die nächste Beziehung zu stürmen, als den Frauen. Anstatt nach einer Trennung einige Zeit allein zu bleiben und die

eigenen Wünsche und Erwartungen an eine Partnerin zu reflektieren, stürzen sich viele Männer Hals über Kopf in die nächste Beziehung.

Ist es also ein Wunder, dass viele Menschen enttäuscht werden, wenn sie sich kaum Gedanken um ihre Partnerin machen?

Genau deswegen ist es so wichtig, die Frau zu kennen, mit der du in einer Beziehung sein willst. Die Frau, die wirklich zu dir und zu deinem Leben passt.

Wenn du genau weißt, was du in einer Beziehung möchtest, wirst du selbstbewusst und selbstbestimmt bei der Partnersuche auftreten. Du wirst Enttäuschungen vermeiden, weil du eine unpassende Frau sofort erkennen wirst.

Es gibt viele Fische im Meer und viele schöne, intelligente und humorvolle Frauen auf der Erde. Jede von ihnen ist einzigartig und viele davon gefallen dir vermutlich. Aber nicht jede Frau, mit der du dich gut verstehst, oder die dich optisch anspricht, eignet sich als langfristige Partnerin an deiner Seite.

Welche Frau ist die Passende für dich?

In diesem Teil geht es genau darum. Hier wirst du erarbeiten, wer deine Wunschpartnerin ist. Behalte dabei deine Erkenntnisse aus Teil 1 und 2 immer im Hinterkopf, während du diesen Part bearbeitest. Dann kannst du reflektierte und wohlüberlegte Antworten auf alle Fragen zu deiner Partnerin finden.

Wie sieht sie aus, wie ist sie als Mensch? Mit wem kannst du wirklich langfristig glücklich werden? Welche Eigenschaften einer Frau sorgen bei dir dafür, dass du auch über die Anfangsphase hinaus bei ihr sein möchtest? Mit wem willst du dauerhaft in einer Beziehung bleiben und vielleicht sogar dein Leben verbringen?

Nur wenn du Klarheit darüber hast, was du in einer Frau suchst, wirst du sie erkennen, wenn sie plötzlich vor dir steht.

3.1. Dein Ziel

Als erstes gilt es zu klären, was du dir von einer Beziehung wünschst und welche Rolle deine Partnerin in deinem Leben einnehmen soll. Nur wenn du ein festes Ziel vor Augen hast, kannst du mit Klarheit darauf hinarbeiten.

Wie wichtig es ist, sich ein Ziel zu setzen und sich dieses immer wieder vorzustellen, ist eine Erkenntnis, die auch in der Sportpsychologie genutzt wird. Berühmte und erfolgreiche Profisportler arbeiten mit denselben Mitteln, wie du in diesem Kapitel. Sie setzen sich ein konkretes Ziel und visualisieren es regelmäßig. Dadurch wird dieses Ziel immer realer und ihre Motivation, es zu verfolgen und zu erreichen, wächst. Zielsetzung ist eine sehr mächtige psychologische Taktik. Besonders in Zeiten, in denen du nur wenige Erfolge verbuchen kannst, oder dich besonders unsicher fühlst, kann es hilfreich sein, zu dem Ziel zurückzukommen. Dadurch erinnerst du dich an den Grund für deine Bemühungen und dir wird im besten Fall wieder klar: Alle Anstrengungen und Rückschläge lohnen sich letztlich.

Das funktioniert am besten, wenn du selbst fest an das Erreichen des Ziels glaubst und dich wirklich überzeugst, dass dir das Ziel wichtig ist. So kannst du auch in schwierigen Zeiten oder persönlichen Krisen an dich und dein Ziel glauben.

Zudem helfen Ziele dabei, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit aufzubauen. Personen, die sich mit der richtigen Methode ein Ziel setzen und dieses regelmäßig visualisieren, sind effektiver.

Sie glauben mehr an sich selbst und ihre Fähigkeiten. Keine Sorge, falls du dich noch nie mit Visualisierung beschäftigt hast. Hier findest du eine grundlegende Anleitung dazu. Wenn du dich daran hältst, kannst du nichts falsch machen.

Und vergiss nicht:

Du wirst vielleicht nicht jedes Ziel erreichen, aber ein Ziel, dass du dir überhaupt nicht setzt, wirst du mit Gewissheit nicht erreichen.

Welche Partnerschaft ist dein Ziel? Was möchtest du mit deiner künftigen Partnerin alles erleben?

Das Ziel visualisieren

Lege dich auf dein Sofa oder mache es dir auf eine andere Weise bequem und erlaube dir, dich zu entspannen.

“Visualisieren” ist in etwa das Wort, das im Coaching für “Träumen” verwendet wird. Es geht also jetzt darum, dass du deiner Fantasie freien Lauf lässt. Hier sind alle Gedanken willkommen und du darfst jede Idee verfolgen.

Überlege dir so genau wie möglich, wie deine Wunschpartnerschaft aussieht. Du kannst dabei einfach frei träumen, oder die folgenden Fragen als Anregung nutzen. Versuche aber, nicht zu viele Fragen auf einmal zu beantworten. Es geht hier nicht um Quantität, sondern um die Qualität deiner Vorstellung. Visualisiere lieber eine Szene sehr genau und detailreich, anstatt mehrere Situationen grob.

Wie sieht sie aus, oder spielt das keine entscheidende Rolle?

Was fällt dir als erstes auf, wenn du sie anschaust?

Wie gestaltet ihr euren Alltag?

Wie verbringt ihr eure Freizeit? Unternehmt ihr viel zusammen?

Wie viel Nähe möchtest du?

Sprecht und kommuniziert ihr viel oder wünschst du dir mehr Ruhe?

Willst du mit ihr über deine Gefühle reden oder soll die Zeit mit ihr lieber ein schöner Ausgleich zu deinen Problemen sein?

Lebt ihr zusammen oder in getrennten Wohnungen?

Wie viel Freiraum benötigst du in deiner Beziehung?

Wie viel Zeit für dich?

In welche Bereiche deines Lebens darf deine Partnerin vielleicht nicht „einbrechen“? Wo dagegen besonders?

Wie fühlst du dich, wenn sie bei dir ist? Welche Emotionen soll sie in dir auslösen?

Wie reagiert dein Umfeld auf deine Partnerin? Versteht sie sich gut mit deinen Eltern?

Erlebe deine Wunschpartnerschaft wie einen Film vor deinem geistigen Auge. Aber anders als bei einem Film, bist du nicht bloßer Zuschauer, sondern auch teilnehmender Schauspieler. Fühle dich in die Situationen hinein, die du dir vorstellst.

Überlege dir, was du wahrnehmen kannst, während ihr zusammen seid. Was du fühlst, hörst, riechst oder sogar schmeckst. Vielleicht kannst du dir vorstellen, was du fühlst, wenn der Kopf deiner Partnerin auf deiner Brust liegt, während ihr auf dem Sofa kuschelt. Oder du hörst ihre Stimme und ihr Lachen, fühlst die Berührung ihrer Finger auf deiner Haut. Möglicherweise kannst du sogar ein Gericht schmecken, dass ihr miteinander kocht und genießt. Stelle dir vor, wie ihr zusammen euer Hobby auslebt oder euch mit euren Freunden trifft. Erlebe deine neue Beziehung schon jetzt in allen Facetten.

Stelle dir deine Beziehung so realistisch wie möglich vor, und bringe alle deine Bedürfnisse und Wünsche hinzu.

Versuche, deine Vorstellung mit allen Sinnen zu empfinden.

Du bist der Regisseur deines Films. Alles was du dir wünschst, kann auch passieren.

Es sollte sich im besten Fall ein positiver innerer Zustand bei dir einstellen. Das kann zum Beispiel ein Gefühl der Sicherheit oder Zufriedenheit sein.

Du darfst solange träumen und in diesem inneren Zustand verweilen, wie es sich für dich gut anfühlt. Tauche gerne so tief wie möglich in deine Gefühle und Wahrnehmungen.

Visualisiere deine Wunschbeziehung regelmäßig und entwickle deinen Film weiter. Achte bei jeder Wiederholung auf noch mehr Details.

Wie alles, wird es auch mit Übung mit der Zeit leichter werden. Es sollte dir bald gelingen, deine Beziehung und den positiven Zustand sehr schnell heraufzubeschwören.

Und frage dich jedes Mal: **Ist es das, was ich wirklich will?**

Hans fällt das Visualisieren leicht.

Er sieht klar vor seinem geistigen Auge seine Wunschbeziehung.

Vor dem Aufstehen kuschelt er noch ein wenig mit seiner Partnerin. Er nimmt sie liebevoll in den Arm, bevor er aufsteht.

Morgens ist es ziemlich ruhig. Kein Radio und beide sprechen leise und wenig. Der Tag beginnt langsam und entschleunigt. Hans und seine Partnerin verstehen sich ohnehin auch ohne Worte. Entspannung kennzeichnet den Morgen.

Nach einem letzten Abschiedskuss fahren beide zur Arbeit.

Wer zuerst am Abend nach Hause kommt, schafft ein wenig Ordnung in der Wohnung. Wenn es das Wetter zulässt, fahren sie anschließend in den Garten. Am liebsten mit dem Fahrrad. Dort genießen sie die breite Palette der Gartenarbeit. Hans

kümmert sich um das Gemüse, manchmal liest seine Partnerin so lange. Hans hat ein klares Bild vor Augen. Er sieht sich und seine Partnerin still nebeneinander arbeiten. Anschließend genießen sie ein Glas Wein und ihre Gesellschaft. Im Schein der letzten Abendsonne essen sie gemeinsam bevor sie wieder nach Hause radeln.

Abends unterhalten sich die beiden noch. Sie hören einander zu und unterbrechen sich nicht gegenseitig. Manchmal kuscheln sie auf dem Sofa und hören Musik. Ab und an gehen sie auch Essen oder besuchen mit Freunden Events, die in der Stadt stattfinden.

Sie verbringen viel Zeit miteinander, besser noch, sie wohnen zusammen. Während Hans visualisiert kommt ein wohliges Gefühl in ihm auf.

Sandro visualisiert seine Wunschbeziehung ebenfalls.

In seiner Vorstellung wohnen er und seine Partnerin in eigenen Wohnungen. Sie haben Freiraum.

Sandro lässt sich durch das Radio wecken, springt aus dem Bett, schaltet die Kaffeemaschine an und geht sofort duschen. Sein Tag beginnt voller Energie. Er checkt die ersten Whatsapp Nachrichten und Mails, während er den Kaffee trinkt. Dann ab ins Auto zum ersten Kundentermin.

In der Mittagspause hat er zum ersten Mal Zeit, seiner Partnerin eine Nachricht zu schreiben. Sie ist selbst auch noch beschäftigt.

Wenn beide dann am frühen Abend die Arbeit beenden, treffen sie sich in einem ihrer Lieblingsrestaurants. Auf diese Zeit haben sich beide schon den ganzen Tag gefreut.

Oft kommen noch Freunde dazu, oder sie ziehen nach dem Essen in eine Bar weiter. Sie lachen gemeinsam, vergessen die Zeit und lassen den Stress des Tages hinter sich.

Die Nacht verbringen sie dann entweder bei ihm oder ihr in der Wohnung.

Das kann Sandro sich ein, zwei Tage die Woche gut vorstellen. An den anderen Tagen geht er nach der Arbeit ins Fitness Studio und macht sich dann auf seinem Sofa lang.

Die Wochenenden verbringen beide meistens zusammen. Manchmal sehr aktiv und sportlich. Manchmal auch in der Therme oder mit Pizza und Cola auf dem heimischen Sofa. Hier kann Sandro komplett abschalten. Er genießt die kleinen Pausen und tankt frische Energie mit seiner Partnerin.

Seine Partnerin ist eine selbstbewusste Frau. Sie trifft eigene Entscheidungen. Genau wie er möchte sie auch mal Zeit für sich selbst. An manchen Wochenenden treffen sich beide auch mit ihren jeweiligen Freunden. Seine Partnerin und er begegnen einander liebevoll, aber unabhängig.

Sandro hat nach dem Visualisieren ein glasklares Bild vor Augen. Er erkennt, was er sich wünscht.

3.2. Welcher Mensch steckt dahinter?

Nun hast du eine exakte Vorstellung von deinem zukünftigen Leben mit der passenden Partnerin. Du weißt, wie es sich anfühlen wird, eine Beziehung mit deiner Wunschpartnerin zu führen. Außerdem hast du dir vor Augen geführt, wie schön diese Beziehung sein wird und dadurch mehr Motivation erlangt, um darauf hinzuarbeiten.

Jetzt überlege dir: **Welcher Mensch steckt hinter dieser Frau?** Welche Eigenschaften, Fähigkeiten und Werte sollte eine Frau besitzen, um deine Vorstellung einer glücklichen Beziehung teilen zu können?

Arbeite dich dabei von den wichtigsten Aspekten an ihr, zu den weniger wichtigen und von den groben zu den detaillierten.

Was sind Charaktereigenschaften, die dir an deiner Partnerin am wichtigsten sind? Gibt es Verhaltensweisen, die du dir unbedingt wünschst?

Hangle dich zum Beispiel an den Themen **Beruf, Freizeit, Familie** und **Sonstiges** entlang.

Beruf: Was ist dein erster Impuls?

Mir ist beispielsweise nicht so sehr wichtig, was mein Partner arbeitet, sondern dass er seinen Job gerne erfüllt und zufrieden nach Hause kommt. Zudem ist es ein Zeichen für Selbstachtung, wenn ein Mensch einer Beschäftigung nachgeht, die er gerne macht.

Was ist dir in diesem Bereich wichtig? Geht es dir ähnlich, oder hast du feste Vorstellungen?

Suchst du zum Beispiel eine Sportlerin, Künstlerin, Angestellte, Unternehmerin, ...?

Diese Aspekte an deiner Wunschpartnerin sind sehr offen gefasst. Dein Ziel in diesem Kapitel ist es, noch genauer herauszufinden, was du suchst. Orientiere dich dabei auch an deinen Werten.

Nehmen wir an, du möchtest gerne eine sportliche Frau als Partnerin. Dann überlege dir konkreter, was sich hinter dem Adjektiv "sportlich" versteckt:

Ist die Frau sportinteressiert, schaut mit dir regelmäßig Fußball, und feiert mit, wenn dein Lieblingsverein gewinnt? Oder treibt sie selbst viel Sport? Das ist ein sehr großer Unterschied und dennoch würden beide Frauen sich vielleicht als "sportlich" beschreiben.

Auch bei den aktiven Sportlerinnen gibt es große Unterschiede. Manche Menschen empfinden sich als sportlich, weil sie am Wochenende ein paar Kilometer auf dem Rad zurücklegen. Für andere könnte "sportlich" bedeuten, dass sie strikt nach Trainingsplan joggen und viermal die Woche ins Fitnessstudio gehen. Oder geht es dir mehr darum, dass die Frau sportlich und trainiert aussieht?

Welche dieser Frauen hattest du im Kopf, als du dir gedacht hast, deine Partnerin sollte "sportlich" sein?

Wie du siehst, ist hier Genauigkeit gefragt. Überlege dir genau, was du möchtest. Vielleicht gehst du selbst gerne wandern und liebst die Berge. Dann macht es Sinn, dass du dir eine Partnerin wünschst, die ebenso am Sonntag in die Alpen fahren möchte. Hier kommen wir also in den Bereich **Freizeit**. Frage dich doch mal, wie du selbst deine Freizeit verbringen möchtest. Schließlich ist das die Zeit, die ihr überwiegend zusammen verbringen werdet. Hier solltet ihr Tätigkeiten nachgehen die beiden viel Freude bereiten. Vielleicht verbindet euch ein ehrenamtliches Engagement oder ein gemeinsames Hobby. Arbeitet ihr vielleicht beide gerne im Garten? Oder genießt eine Runde Golf?

Wie verbringt deine Wunschpartnerin ihre freie Zeit? Sitzt sie gerne auf der Couch oder wird sie nach wenigen Minuten rastlos und möchte sofort wieder los?

Teil 3 - Deine Partnerin

Ist sie belesen oder eher der praktische Typ, der gerne anpackt oder am besten beides?

Wie viel getrennte Zeit für jeden ist für dich in Ordnung?

Was willst du unbedingt machen und was vielleicht gar nicht?

Für mich wäre ein Mann, der keine Lust auf Sport hat, undenkbar. Was geht bei dir auf keinen Fall?

Als nächstes kannst du dir Gedanken um das Thema **Familie** machen. Der wohl wichtigste Punkt hier sind Kinder. Wie stehst du dazu? Darf oder sollte sie vielleicht sogar schon Kinder haben? Oder sind Kinder vielleicht ein No-Go für dich?

Sei ehrlich zu dir und zu ihr. Möchtest du Kinder oder nicht? Wollt ihr vielleicht sogar zusammen Kinder haben und eine Familie gründen?

Wäre eine Großfamilie für dich wünschenswert oder eher weniger?

Wenn du dir im Vorfeld schon klar über deinen Standpunkt bist, kannst du ihn auch deutlich kommunizieren. Dann könnt ihr möglicherweise eine gemeinsame Lösung erarbeiten.

Als ich vom Vater meiner Kinder getrennt war, habe ich einen Mann kennengelernt, der mit Anfang 40 keine eigenen Kinder hatte und auch keine wollte. Für ihn war eine Familie wie meine, mit drei Kindern, überfordernd. Es konnte nicht gutgehen, das war sehr schnell klar. Es waren nicht die Kinder, sondern die völlig unterschiedlichen Lebensentwürfe und -einstellungen die er und ich hatten.

Im Bereich **Sonstiges** sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Teil 3 - Deine Partnerin

Mach dir zum Beispiel Gedanken zu ihrem sozialen Umfeld. Darf sie regelmäßige Mädels Abende haben oder drehst du vor Eifersucht durch? Wie würdest du dazu stehen, wenn sie viele männliche Freunde hätte?

Überlege dir auch, was du dir sexuell wünschst. Die Sexualität ist zwar nur einer von vielen Aspekten deiner Beziehung. Aber wenn du hier Wünsche oder Fantasien hast, wäre es von Vorteil, dass deine Wunschpartnerin offen ist. Hast du einen Fetisch, den du ausleben möchtest?

Teil 3 - Deine Partnerin

Welche Art von Beziehung hättest du gerne? Klassisch monogam, oder reizt dich eine offene oder sogar polyamoröse Beziehung?

Wie sieht wohl die Wohnung von deiner Wunschpartnerin aus? Ist sie eher aufgeräumt oder total chaotisch? Ist ihr Ordnung wichtig?

Welche Arbeitsauffassung hat sie?

Ist sie sehr selbstständig oder gibt es auch Situationen, in denen sie auf dich angewiesen ist?

Teil 3 - Deine Partnerin

Welche Kleidung trägt eine solche Frau? Macht sie sich schick oder setzt sie auf Natürlichkeit?

Geht sie gerne in Clubs tanzen oder verbringt sie ihre Freizeit im Fitnessstudio?

Teil 3 - Deine Partnerin

Trinkt sie regelmäßig Alkohol oder achtet sie vielleicht sehr auf gesunde Ernährung? Raucht sie?

Welches Aussehen spricht dich besonders an? Was ist deine individuelle Auffassung von Schönheit? Ist sie konventionell schön? Wie sieht eine Frau aus, die für dich das gewisse Etwas hat?

Teil 3 - Deine Partnerin

Welche Wünsche und Ziele hat deine Wunschpartnerin in ihrem Leben?

Hast du vielleicht noch gewisse Ziele in deinem Leben, bei denen du dir Unterstützung und Interesse ihrerseits wünschst? Vielleicht eine große Reise?

Nun geht es also darum, dass du ein ganz genaues Bild bekommst. Mache dir nicht nur zu Aussehen oder Beruf Gedanken. Stattdessen auch zu Verhaltensweisen, Vorlieben, Interessen, Wünsche, Ängste und Einstellungen, die du wünschenswert findest. Überlege dir noch exakter als bei der Visualisierung, was für ein Mensch deine Wunschpartnerin ist.

Lasse deine Erkenntnisse erst einmal wirken.

Dein persönlicher Film und deine Wunschvorstellungen werden im Laufe der Zeit, je öfter du dir dazu Gedanken, je häufiger du deinen Film weiterdrehst, immer klarer werden.

Du arbeitest immer mehr Feinheiten heraus. Du weißt immer deutlicher, welche Frau du an deiner Seite haben möchtest. Nimm dir hierfür ausreichend Zeit. Denn erst wenn dein Film konkret und klar ist, solltest du über die Eigenschaften nachdenken.

Wenn sich dein Film kaum mehr verändert, beginnt der nächste Schritt.

Welche Eigenschaften suchst du wirklich?

Je detaillierter und exakter deine Vorstellung und Beschreibung, desto besser.

Als Hilfestellung findest du hier einige Werte und Eigenschaften als Beispiel. Orientiere dich daran, aber bringe natürlich deine individuellen Vorstellungen ein.

Achtsam, ausgeglichen, authentisch, gebildet, eigenständig, freiheitsliebend oder familienbezogen, verantwortungsbewusst, optimistisch, zufrieden, anmutig, attraktiv, hat eine für Dich ansprechende Ausstrahlung, gepflegt, kraftvoll, sensibel, sportlich, diszipliniert, flexibel, kann mit Geld gut umgehen, kann Ausgaben und Einnahmen steuern, ordnungsliebend, pünktlich, sorgfältig, vielfältig, ehrlich, empathisch, familienorientiert, hat bereits Kinder (erwachsenen oder heranwachsend), möchte Kinder, strahlt Geborgenheit aus, ist hilfsbereit, respektvoll, treu, vertrauensvoll, zuverlässig, sexuell interessiert,

Schreibe zunächst alle Eigenschaften oder Charakterzüge auf, die dir wichtig sind. Dafür kannst du die nächste Seite benutzen und direkt in das Buch schreiben.

Teil 3 - Deine Partnerin

Schreibe zunächst 15 - 20 Dinge auf. Anschließend reduzierst du auf 10.

1.

2.

3.

...

Gehe dabei systematisch in drei Schritten vor:

1. Welche Eigenschaften **müssen unbedingt** vorhanden sein?
2. Welche Eigenschaften wünschst du dir sehr, sind **„verhandelbar“**?
3. Welche Eigenschaften **wären schön**?

Trage deine Punkte gerne in die folgende Tabelle ein.

unbedingt	verhandelbar	wäre schön

Vielleicht sind dir viele Punkte eingefallen und deine Liste ist noch ziemlich lang. Konzentriere dich dann auf deine „**Muss**“-**Eigenschaften**. Schreibe alle auf und reduziere die Liste dann auf 6 bis 7 Punkte.

Alle „Wünschenswert, aber verhandelbar“-Eigenschaften reduzierst du bitte auf 4 bis 5 Punkte. Alle „Wäre schön“-Eigenschaften auf 2 bis 4 Punkte.

Wenn du soweit bist, blicke in Ruhe darauf und versuche jetzt nochmal auf genau 10 Punkte zu kürzen.

Achte darauf, dass 6 “Muss“-Eigenschaften darauf stehen. Die anderen 4 Punkte können und sollten sich auf die beiden anderen Kategorien verteilen.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

In diesem Kapitel wurde **Hans** zum ersten Mal richtig deutlich, welche Eigenschaften er sich bei einer Partnerin wünscht. Das klare Bild seiner Wunschbeziehung, das er durch die Visualisierung vor Augen hatte, hat ihm dabei geholfen. Er musste nur wenig überlegen und hatte schnell eine lange Liste von Charaktereigenschaften.

Seine Wunschpartnerin ist:

1. ruhig und klug.
2. empathisch. Sie kann und will ihn verstehen.
3. naturverbunden und mag Gartenarbeit.
4. beruflich gefestigt.
5. schuldenfrei.
6. kinderfreundlich und gerne mit Kinderwunsch.
7. jemand mit ähnlichen Zukunftsvorstellungen wie er selbst.
8. an einem weiteren Hobby interessiert, das er mit ihr teilen kann.
9. ehrlich.
10. achtsam.
11. zuverlässig.
12. bescheiden.
13. eine Frau, die gerne kocht und ähnliches Essen wie er selbst mag.
14. eher dezent gekleidet.
15. ordnungsliebend.

Teil 3 - Deine Partnerin

Um den Überblick über seine lange Liste zu behalten, fertigt Hans eine Tabelle an. Dort trägt er alle Punkte ein und gewichtet sie.

unbedingt	verhandelbar	wäre schön
naturverbunden und mag Gartenarbeit.	dezente Kleidung	ordnungsliebend
achtsam	bescheiden	hat ähnliche Zukunftsvorstellungen wie er
kocht gerne und mag ähnliches Essen	schuldenfrei	weiteres gemeinsames Hobby
kinderfreundlich und hat oder will welche	beruflich gefestigt	
empathisch	zuverlässig	
ruhig	ehrlich	

15 Punkte sind sehr viele. Eine Frau, die über jede dieser Eigenschaften verfügt, ist selten.

Deswegen denkt Hans über jeden der Punkte noch einmal gut nach.

Er entscheidet sich für die 10 Punkte, die seine Wunschpartnerin ausmachen. Dabei erinnert er sich an seine Visualisierung und seine eigenen Werte.

Schließlich schreibt er eine neue Liste der zehn wichtigsten Punkte:

1. achtsam
2. empathisch
3. naturverbunden und mag Gartenarbeit
4. kinderfreundlich und hat oder will Kinder
5. kocht gerne und mag ähnliches Essen
6. ruhig
7. zuverlässig
8. bescheiden
9. schuldenfrei
10. hat ähnliche Zukunftsvorstellungen

Zum Schluss überlegt sich Hans, wie er seine Wunschpartnerin erkennt, wenn sie vor ihm steht.

Einige Eigenschaften findet er sehr offensichtlich.

Wenn sie ein Naturmensch ist, dann kennt sie sich mit Blumen und Pflanzen aus. Vielleicht hat sie auch einen entsprechenden Balkon oder eigenen Garten. Genauso einfach kann er erkennen, ob sie kinderfreundlich und schuldenfrei ist, oder gerne kocht und ähnliche Zukunftsvorstellungen hat, wie er selbst.

Über die anderen Punkte denkt Hans länger nach. Diese Eigenschaften kann er nur an ihrem Verhalten erkennen.

Durch seine Visualisierungen kann Hans mittlerweile gut erkennen, was für ihn Achtsamkeit ausmacht.

Er überlegt, wie er achtsames Verhalten erkennen kann. Seine Wunschpartnerin sieht beispielsweise, wenn er müde ist oder über ein Problem nachdenkt. Er möchte, dass sie auf ihn achtet. Wenn es ihm schlecht geht, kocht sie auch mal ohne Aufforderung sein Lieblingsessen.

Sie kann seine Gemütslage gut erkennen. Daran erkennt er, dass sie empathisch ist. Sie kann sich emotional in die Beziehung einbringen.

Auch über die anderen Eigenschaften grübelt Hans nach. Am Ende hat er zu jedem Punkt überlegt, wie er diesen an einer Frau erkennen kann.

Sandros Liste fällt von Anfang an etwas kürzer aus, als die von Hans. Er hat nicht viele verschiedene Anforderungen an eine Frau.

Dafür sind diese ihm alle wichtig.

Er mag es gerne klar und simpel. Eigenschaften der Kategorie "wäre schön" schreibt er nicht auf.

Die perfekte Frau für Sandro ist:

1. gutaussehend.
2. selbstbewusst.
3. beruflich engagiert und erfolgreich.
4. sportlich.
5. experimentierfreudig.
6. auffällig und sexy gekleidet.
7. intelligent.
8. selbständig und entschieden.
9. aktiv.
10. nicht interessiert an Kindern.
11. nicht interessiert an Heirat.

Teil 3 - Deine Partnerin

Seine Tabelle auszufüllen fällt ihm leicht. Er schreibt als erstes die "unbedingt" Eigenschaften auf. Alle übrigen sind für ihn verhandelbar.

unbedingt	verhandelbar	wäre schön
keine Kinder	will nicht heiraten	
intelligent	attraktive gekleidet	
aktiver Lebensstil	sportlich	
gutaussehend	selbstständig und entschieden	
beruflich engagiert	experimentierfreu dig	
	selbstbewusst	

Nach kurzem Überlegen streicht Sandro den Punkt, der ihm am wenigsten wichtig ist. Für ihn ist das, dass seine Partnerin sehr selbstbewusst ist. Damit kommt er auf 10 Punkte.

Am wichtigsten für Sandro ist, dass er sein freies Leben mit seiner Partnerin teilen kann. Kinder würden ihn stören.

Er überlegt, wie er sofort erkennen kann, ob eine Frau diese Bedingung erfüllt.

Eine jüngere Frau ohne Kinder will dann vielleicht doch welche, denkt er. Eine Frau in seinem Alter, deren Kinder schon erwachsen sind oder die nie welche hatte, ist für ihn die bessere Lösung.

Diese Frau hat dann vielleicht auch schon Karriere gemacht, und ist beruflich erfolgreich und ehrgeizig. Sie blickt selbstbewusst auf ihr Leben.

Das erkennt man an ihrer Ausstrahlung, überlegt Sandro. Außerdem an ihrem Verhalten: Sie ruft ihn nicht ständig an. Sie ist beschäftigt und es reicht ihr, wenn sie tagsüber Nachrichten schreiben und am Abend miteinander reden.

Sie ergreift auch öfter die sexuelle Initiative und ermuntert ihn spontan zum Sex, auch an ungewöhnlichen Orten. Daran erkennt er, dass sie experimentierfreudig ist. Er wünscht sich ein Wechselspiel zwischen dominanten und devoten Verhalten, sowohl sexuell als auch im Alltag.

Beiden zeigen viel Respekt für das Leben und Verhalten des Anderen.

Im Sport rivalisieren sie gerne mal miteinander, daran kann er erkennen, dass sie ehrgeizig ist. Sie sollte Lust auf gemeinsamen Sport und gemeinsame Reisen haben.

Als Sandro seine Liste noch einmal betrachtet, wird ihm klar, wie er seine Wunschpartnerin erkennen kann.

3.3. Dein 10-Punkte-Plan

Nun hast du eine Liste mit den 10 Eigenschaften deiner absoluten Wunschpartnerin. Als nächstes bringst du diese Attribute in die richtige Reihenfolge. Ganz oben stehen die Punkte mit der höchsten Priorität und je weiter am Ende der Liste eine Eigenschaft steht, desto eher könntest du darüber hinwegsehen, wenn diese fehlen würde.

Die Priorisierung ist sehr wichtig, denn vermutlich gibt es nicht viele Frauen, die all deinen Träumen gerecht werden. Die absolute Traumpartnerin ist selten - stattdessen sprechen wir hier von Wunschpartnerin.

Wenn eine Frau viele, aber nicht alle, deiner Punkte abdeckt, dann kannst du anhand der Priorisierung entscheiden. Sind dir die fehlenden Punkte zu wichtig, um eine Beziehung mit dieser Frau zu beginnen? Oder kannst du darüber hinwegsehen und anerkennen, dass du vermutlich ebenso nicht absolut alle ihrer Wünsche erfüllst?

Dein 10 Punkte Plan ist dafür dein Leitfaden.

Er sollte immer noch genügend Flexibilität bieten. Es geht nicht darum, deine Partnerwahl komplett strategisch zu systematisieren. Liebe ist schließlich nicht immer ganz rational. In erster Linie kannst du mit deinem 10-Punkte-Plan unpassende Partnerinnen schnell erkennen und ausschließen.

Dann kannst du dich auf die möglicherweise passenden Frauen konzentrieren. Mache dir Gedanken darüber, wie viel Flexibilität du zulassen willst.

Vielleicht lernst du eine Frau kennen, die im ersten Moment nicht wie deine Wunschpartnerin wirkt. Vielleicht findest du sie anfangs nicht attraktiv oder sexy genug. Was aber wenn du dann lernst, dass sie in allen anderen Punkten bestens zu dir passt? Kannst du darüber hinwegsehen, dass dir eine andere Haarfarbe oder ein exotischer Kleidungsstil lieber wäre?

Überlege dir in so einem Fall neu, wie wichtig das Äußere tatsächlich ist.

Dasselbe gilt auch für die anderen Punkte.

Was ist zum Beispiel, wenn dein liebstes Hobby nicht teilt?

Du möchtest unbedingt eine Tennisspielerin, sie spielt aber nicht und möchte das auch in der Zukunft nicht?

Denke noch einmal darüber nach, wieso dir dieser Punkt so wichtig ist. Geht es wirklich um Tennis?

Oder möchtest du einfach ein Hobby mit ihr teilen, gemeinsam Sport machen oder, dass sie auf Turnieren dabei ist?

Vielleicht kann es sein, dass ihr ein anderes Hobby zusammen aufbaut. Habt ihr ein gemeinsames Interesse, das sich anbieten würde?

Wenn es dir um den sozialen Aspekt geht, kannst du ebenfalls eine andere Lösung finden. Vielleicht möchte sie nach deinem Spiel auf den Platz kommen und Zeit mit dir und deinen Teamkollegen verbringen.

Teil 3 - Deine Partnerin

Bleibe bei allen konkreten Vorstellungen immer noch flexibel genug. Reflektiere dich und deine Wünsche. Besonders, wenn du deinen Plan über längere Zeit hinweg verwendest, lohnt es sich, gegebenenfalls neu zu priorisieren oder alte Punkte durch neue zu ersetzen.

Wenn du deinen Plan hast, hast du gute Vorarbeit geleistet. Aber wie wichtig dir deine Punkte sind, kannst du nur bei jeder Frau individuell entscheiden.

Wichtig ist nur, dass du künftig keine faulen Kompromisse mehr machst. Was unbedingt sein muss, sollte auch vorhanden sein. Ich beispielsweise würde nie mehr einen unsportlichen Mann mit Minderwertigkeitskomplexen haben wollen.

Eine Beziehung ist gemeinsames Leben, Wachsen und Verändern. Deswegen lohnt es sich oft, einer Beziehung eine Chance zu geben, auch wenn nicht 10, sondern nur 9 oder 8 Punkte erfüllt sind.

Das liegt alles in deinem Ermessen. Dein 10-Punkte-Plan ist dein Werkzeug - wie du ihn verwendest, ist deine Entscheidung.

Dein 10 Punkte Plan:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

3.4. Wie verwendest du deinen 10-Punkte-Plan?

Du hast nun dein wichtigstes Werkzeug für die Partnersuche vor dir liegen. Doch, ob dir dein Plan wirklich nützt, hängt davon ab, wie du ihn in dein Leben integrierst. Selbst das stärkste Werkzeug ist nutzlos, wenn du es falsch benutzt.

Damit deine bisherige Arbeit nicht umsonst war, solltest du deinen Plan in der Praxis tatsächlich verwenden und dabei systematisch vorgehen.

Wenn du ab sofort eine Frau kennlernst, überprüfe anhand deines 10-Punkte-Plans genau, wie viele Punkte diese Frau hat.

Gehe dabei strategisch vor, aber mach dir auch nicht zu viele Gedanken. Eure Dates sollten auch keine Interviews sein.

Überlege dir einige Fragen, die du stellen kannst, um herauszufinden, inwieweit eine Frau passend sein könnte.

Stelle offene Fragen und lass dir von ihrem Leben erzählen.

Höre aufmerksam zu.

Achte außerdem darauf, ob ihre Worte und ihre Handlungen zusammen passen.

Wenn sie dir erzählt, dass sie sehr großzügig sei, aber beim Trinkgeld knausert, dann kannst du dich vielleicht auch auf andere ihrer Aussagen nicht blind verlassen.

Lass dir von ihrem Leben erzählen, dann kannst du erkennen, ob das Leben das sie führt identisch ist mit dem, was sie dir erzählt. Überlege dir auch Verhaltensweisen, die dir Auskunft über den Charakter eines Menschen geben.

Nehmen wir an, einer deiner wichtigsten Punkte ist ein respektvolles Miteinander. Dann kannst du dein Date fragen, ob ihr Respekt wichtig ist. Ein viel aussagekräftigerer Hinweis ist jedoch ihr Verhalten. Unterbricht sie dich beim Sprechen oder lässt sie dich ausreden? Entschuldigt sie sich und sieht sie ein, wenn sie einen Fehler gemacht hat? Wie redet sie mit dir über andere Menschen? Plaudert sie vielleicht Geheimnisse aus oder lästert sogar?

Es gibt unzählige Faktoren, anhand denen du den Charakter eines Menschen einschätzen kannst.

Lass dir bei passend erscheinenden Frauen deswegen mehr Zeit mit dem Kennenlernen.

Denke daran, auch einmal hinter die Fassade und in die Augen der Frau zu schauen. Es heißt nicht umsonst, Augen seien die Fenster zur Seele.

Oft sind es die besten Menschen, die erst auf den zweiten Blick ihr wahres Wesen erkennen lassen. Wenn du dir noch nicht ganz sicher bist, dann triff dich einfach noch einmal mit einer Frau. Vielleicht war sie beim ersten Kennenlernen sehr nervös.

Umso mehr Zeit du dir selbst bei der Partnersuche gibst, umso höher ist die Chance, dass du deine Partnerin wirklich kennlernst.

Was ist, wenn sie nur 4 oder weniger Punkte erfüllt?

Die Erfahrung zeigt, dass es in so einem Fall wenig sinnvoll ist, weitere Gedanken, Kraft und Energie in eine Beziehung zu investieren. 4 Punkte sind für eine dauerhafte Beziehung zu wenig. Es war schön sie kennengelernt zu haben, und vielleicht habt ihr eine angenehme Zeit gemeinsam verbracht.

Aber das war es auch. Verabschiede dich und reise weiter.

Deine Wunschpartnerin sollte in jeden Fall die ersten 5 Punkte erfüllen.

Hier kommt wieder die Priorisierung ins Spiel. Denn es ist beinahe unmöglich, eine langfristig glückliche Beziehung zu führen, wenn eine Frau deine ersten 5 Punkte, also deine wichtigsten und grundlegendsten Wünsche, nicht erfüllen kann. Anfangs denkst du möglicherweise, dass du darüber hinwegsehen kannst. Doch auf lange Zeit wird dir etwas fehlen und du wirst im Hinterkopf diese Stimme haben, die dir sagt, dass eure Beziehung keine Zukunft hat. Gehe nicht zu weit bei einer Frau, die nicht deinen Wunschvorstellungen entspricht.

Erspare dir und ihr eine weitere frustrierende Erfahrung, den Schmerz und den Kraftaufwand.

Vertraue deinem 10-Punkte-Plan.

Die Punkte 6 bis 8 sollten in irgendeiner Form vorhanden, oder wenigstens auf- und ausbaufähig sein.

Je mehr der "Wäre schön"-Punkte dazu kommen, umso besser.

Wenn hier etwas fehlt, dann ist das kein grundsätzliches Hindernis.

Du hast jetzt eine genaue Vorstellung deiner Wunschbeziehung und weißt, welche Eigenschaften du an einer Frau suchst.

Dadurch kannst du schlussfolgern, welche „Vorbereitungen“ bei dir persönlich noch sinnvoll sind. Wende den Blick noch einmal auf dich und betrachte dich mit den Augen deiner Wunschpartnerin. Schließlich hat auch sie eine mehr oder weniger exakte Vorstellung, von ihrem Wunschpartner. Eine gepflegte, adrette, gebildete und finanziell unabhängige Frau wird auch ihrerseits einen solchen Mann suchen. Sei dabei ruhig ein wenig selbstkritisch.

Außerdem kannst du schlussfolgern, wo du suchen solltest.

Eine sportliche Frau findest du in einem sportlichen Umfeld. Vielleicht im Fitnessstudio, draußen im Park bei einer Jogging-Runde, oder im Fußballstadion. Eine Künstlerin suchst du eher in der Kunstszene, auf einer Ausstellung, im Museum, und so weiter.

Mach dir Gedanken, in welchem Umfeld sich deine Wunschpartnerin am wahrscheinlichsten bewegt. Wo verkehrt dieser Typ Frau am wahrscheinlichsten? Wenn du in dem passenden Umfeld eine Frau entdeckst, die dir äußerlich zusagt, kannst du sie in einem passenden Moment respektvoll ansprechen.

Geh mit offenen Augen durch das Leben, besonders an den Orten, wo du selbst gerne bist oder mit deiner künftigen Partnerin gerne wärst.

Gesucht wird, nicht nur seit Corona, verstärkt im Internet. Auf diversen Apps und Websites wird Spielgefährten, Seitensprüngen oder Seelenverwandten nachgejagt. Ein Vorteil ist, dass du schon vor dem ersten Treffen einen Überblick über die andere Person bekommst. Das macht das Abgleichen mit deinem 10-Punkte-Plan leichter. Dennoch ist bei der online Suche Vorsicht geboten.

Bei Profilbeschreibungen kann schnell getrickst werden und die Fotos sind möglicherweise auch nicht ganz realistisch. Davon abgesehen scheint die Auswahl an Partnerinnen im Netz geradezu astronomisch hoch und unüberschaubar.

Wie du auch hier möglichst schnell passende Frauen von unpassenden trennen kannst und welche klugen Fragen du stellen kannst, um die Auswahl erfolgreich einschränken zu können, kannst du in einem meiner Webinare lernen. Schau einfach mal auf meiner Seite www.klarheit-schafft-erfolg.de nach.

3.5. Erkenntnis Teil 3

Du hast nun einen Überblick darüber, welche **Merkmale** dich bei einer Frau ansprechen und welche dich spätestens auf Dauer nerven. Vor dir liegt dein individueller 10-Punkte-Plan und damit dein wichtigstes Hilfsmittel bei der Partnersuche.

In der Praxis bedeutet das, dass du von nun an systematischer, klarer und dadurch erfolgreicher vorgehen kannst. Wenn du eine neue Frau kennenlernst, wirst du genau herausfinden können, ob ihr eine gemeinsame Zukunft haben könntet.

Du wirst schnell sehen, welche Eigenschaften deines Plans vorhanden sind, und welche fehlen.

Während du sie kennen lernst wird dir bereits klar werden, ob du und die Frau zusammen passen werdet, oder ob ihr beide eure Zeit verschwendet. Der Kennenlernprozess läuft fast immer gleich ab:

Vermutlich fällt dir als erstes ein bestimmtes **äußeres Erscheinungsbild** auf, das dich anspricht. Also zum Beispiel Haarfarbe, Haarlänge, Körpergröße, Figur, oder auch Kleinigkeiten, wie beispielsweise die Augenfarbe. Wenn du die betreffende Frau als attraktiv empfindest, wirst du sie vielleicht näher kennen lernen wollen.

Dann, auf den zweiten Blick, erkennst du einzelne **Verhaltensweisen**. Ist sie aktiv oder passiv, lächelt sie still oder lacht laut? Ist ihr Verhalten eher introvertiert, extravertiert oder irgendwo dazwischen? Du bemerkst wie sie sich bewegt, spricht

und kleidet. Diese Merkmale gehen deutlich tiefer als das Aussehen. Sie zeigen den Charakter, die Eigenschaften und Fähigkeiten eines Menschen. Deswegen ist es umso wichtiger, dass du hier einen guten Blick entwickelst und mögliche Warnsignale sofort erkennst.

Im nächsten Schritt erfährst du etwas über ihr **Leben**. Wie geht sie durch die Welt? Vielleicht macht ihr Beruf auf dich Eindruck, weil du damit etwas positives verbindest? Was für Normen oder Werte vertritt sie?

Vielleicht erkennst du in ihrem Aussehen, Verhalten oder Leben Parallelen zu vergangenen Partnerinnen und kannst dadurch einschätzen, inwieweit ihr kompatibel seid.

Du überprüfst anhand deines **10-Punkte-Plans** die für dich wichtigen Parameter und entscheidest dich dann.

Überlege dir gut, ob du einen Kompromiss eingehen und dich mit einer Partnerin einlassen möchtest, die deinen Anforderungen des Plans nicht entspricht. Wenn du in eine Beziehung mit einer Frau gehst, die beispielsweise nur 4 Punkte deines Plans erfüllt, musst du dich womöglich darauf einstellen, dass eure gemeinsame Zeit nicht für immer halten wird. Die Chance steht in diesem Fall leider hoch, dass du deine Entscheidung nach dem Abklingen der Verliebtheitsphase bereust. Erspare dir Zeit, Energie und schmerzhaftes Trennungen, indem du deine Wünsche von Beginn an bei der Partnersuche priorisierst.

Teil 3 - Deine Partnerin

In einer Beziehung mit einer Frau, die nicht recht zu deinen klar reflektierten Wünschen passt, wirst du vermutlich nicht dauerhaft glücklich werden.

Am Ende des dritten Teils kennst du jetzt exakt die Eigenschaften, die dir an einer Partnerin wichtig sind. Du hast sogar eine genaue Vorstellung davon, welche Eigenschaften besonders wichtig für dich sind. Du weißt nun, auf was genau du künftig besonders achtest. Wenn du dieses Wissen klug einsetzt, wirst du nie wieder in einer Beziehung mit einer unpassenden Frau landen.

Seit **Hans** sich mit diesem Buch beschäftigt, hat sich viel geändert. Konstante kleine Veränderungen haben große Auswirkungen auf sein Leben.

Wenn Hans in seinem Garten sitzt, visualisiert er jetzt oft seine Wunschbeziehung.

Auf der Arbeit hat er beschlossen, seine Mittagspause öfter draussen zu verbringen. Mal sitzt er auf einer Bank in einem Park und beobachtet die vorbeilaufenden Menschen. Mal setzt er sich in ein Café.

Er schaut sich um und erkennt, welche Frauen ihn optisch ansprechen und inwieweit das sein altes Frauenbild widerspiegelt.

Dann beobachtet er Frauen, die er früher nicht in Betracht gezogen hätte.

Die Arbeit mit den Erlaubern hat sich schnell bemerkbar gemacht. Heute fühlt sich Hans viel selbstbewusster. Er hat Vertrauen in sich selbst und ist optimistischer geworden.

Diese Veränderung drückt sich auch in seiner Erscheinung und seinem Verhalten aus.

Ihm fällt auf, dass Frauen ihn öfter bemerken und ihm ein Lächeln zuwerfen. Manchmal wechselt er einige Worte mit Frauen. Anfangs fiel ihm das noch schwer, aber mittlerweile scherzt er ganz frei mit der Verkäuferin in der Bäckerei oder mit der Bedienung seines Lieblingscafés.

Ganz unverbindlich, einfach so. Die leise Stimme in seinem Hinterkopf, die ihm sagte, dass er nicht charismatisch genug sei,

ist fast komplett verstummt. Dadurch ist er offener und mutiger geworden.

Früher hätte Hans sich das nicht getraut. Heute gefällt es ihm und bestärkt ihn weiter zu machen.

Er ist sich sicher - wenn er jetzt eine Frau sehen würde, die ihm gefällt, dann wird er sie ansprechen.

Sandro geht es ähnlich wie Hans.

Auch er bemerkt, dass er sich von seinem alten Schema distanziert. Er verspürt nicht länger das Bedürfnis, eine sehr junge Frau als Statussymbol an seiner Seite zu haben. Auch hat er durch die Arbeit mit den Erlaubern verinnerlicht, dass er sich nicht immer als starker, unabhängiger Mann präsentieren muss. Er wünscht sich eine Beziehung auf Augenhöhe.

In seinem Fitness Studio trainieren viele verschiedene Frauen.

Früher interessierte er sich ausschließlich für die Jüngeren und sprach hin und wieder eine Frau an.

Heute weiß er genauer, was er wirklich will.

Er beobachtet die Frauen in seinem Alter und bemerkt, dass diese Frauen eine ganz andere Ausstrahlung besitzen.

Auch die Erotik dieser Frauen ist irgendwie subtiler, selbstbewusster, und auf ihre ganz eigene Weise sehr anziehend, findet er.

Sandro merkt, dass sich für eine solche Frau anstrengen muss.

Sie hat ihn nicht nötig, um ihr Leben gestalten zu können.

Eine dieser Frauen hat es ihm besonders angetan. Früher hätte er sich einen seiner Anmachsprüche zurechtgelegt und sie als eine Eroberung betrachtet.

Heute versucht er es anders. Er möchte nicht länger davon reden, wie toll er sei. Vielmehr möchte er diese Frau davon überzeugen, dass er es ist. Eine neue Herausforderung, die ihn jedoch nicht abschreckt, sondern anspornt. Intellektuell gefordert zu werden, gefällt ihm.

Jetzt fehlt noch eine gute Strategie, wie im Verkaufsgespräch. Eine Win-Win-Situation herstellen, das kann er und dann wird er sie ansprechen. Und zum ersten Mal wird er dabei nicht auf Sprüche oder Schmeicheleien zurückgreifen. Er wird ganz er selbst sein.

Dein Weg zum Ziel: Klarheit über deine Erwartungen, bringt Klarheit in die Suche!

Du weißt nun alles, was wichtig ist um deine Wunschpartnerin zu finden. Du hast viel mit dir gearbeitet und viele Erkenntnisse gewonnen.

Du hast allen Grund stolz auf dich zu sein.

Nutze deinen 10 Punkte Plan. Du wirst schon bald feststellen, wie hilfreich er für dich ist. Verinnerliche deine 10 Punkte, in dem du sie dir immer wieder vor Augen führst. Visualisiere deine 10 Punkte und schreibe sie auf. Am besten bringst du sie sichtbar in deiner Wohnung an. Hänge sie dir über den Schreibtisch, neben den Badezimmerspiegel, über das Bett...

Wer auf einmal etwas bewusst in einer Beziehung von seiner Partnerin erwartet, stellt sich oft die Frage:

“Darf ich das überhaupt?”

Schnell kommen Selbstzweifel und Unsicherheit auf. Vielleicht sogar ein Gefühl der Minderwertigkeit.

Darf ich so rational an diese Sache rangehen? Darf ich etwas fordern?

Ja, darfst du. - es ist dein Leben.

Durch diese rationalere Herangehensweise kannst du unnötiges Leid von dir und anderen künftig vermeiden.

Sei mutig und selbstbewusst. Du hast es dir verdient!

Du bist jetzt am Ende deines Beziehungsbuches angekommen. Ich hoffe, du verstehst jetzt, wie wichtig es ist, dass du dir Gedanken um dich und um deine früheren Erfahrungen machst. Ich denke und hoffe, dass ich dir mit diesem Buch und dem online Kurs helfen konnte, deiner Wunschbeziehung einen großen Schritt näher zu kommen. Gib nicht auf bei der Suche, auch wenn es mal länger dauert oder anstrengend wird.

Wenn du je Unterstützung benötigst oder nicht mehr weiterweißt, helfe ich dir gerne. Schau dafür einfach auf meiner Website www.klarheit-schafft-erfolg.de vorbei.

Eine erfüllende Beziehung erfordert oft auch ein wenig Umgewöhnung oder Arbeit. Wenn du deine Wunschpartnerin gefunden hast und Unterstützung beim Lebendighalten der Beziehung möchtest oder wenn du erst noch über eine Trennung hinwegkommen musst, bevor du dich zu 100% emotional auf eine neue Partnerin einlassen kannst dann lade ich dich ein, ein Coaching zu buchen und mit mir darüber zu sprechen.

Ich wünsche dir ganz viel Glück und Erfolg, auf dass du schon bald deine Wunschpartnerin findest.

Den Grundstein für deine erfolgreiche Partnerwahl hast du gelegt.

Damit wünsche ich dir maximalen Erfolg!

4.Über die Autorin

Silvia Füßl

Psych. Management Coach in eigener Praxis, Autorin & Speaker

1967 in München geboren, in Leipzig lebend

3 Kinder, mehrfach Omi

Seit über 15 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig, für kleine und mittelständische Unternehmen, Verwaltung z.B. Sächs. Kultusministerium, Spitzensportler, Bildungsträger und in eigener Praxis.

Studium angewandte Psychologie, Business Consulting,
Arbeitsschwerpunkte: Führungskompetenzen, Stress- und Burnout Coaching, Weiterentwicklung der Persönlichkeit, Anerkannte Experte für Single- und Beziehungcoaching.

Ehem. Hochleistungssportlerin, Ehrenamtlich engagiert, mehrfach ausgezeichnet.

Ausführlicher auf: www.klarheit-schafft-erfolg.de

“Ich finde, das größte Gut der Menschen ist deren Individualität. In meiner Arbeit geht es mir immer darum, die Menschen nicht in ihrer Persönlichkeit zu verändern, sondern sie bei der gewünschten persönlichen Veränderung zu begleiten. Mein Antrieb ist, mit meiner Arbeit dafür zu sorgen, dass meine Klienten ihr persönliches Ziel finden und erreichen können. Denn nur wer seine eigenen Ziele findet, ist auch bereit, die Mühen des Weges dorthin auf sich zu nehmen. Es entsteht eine 100%ige Bereitschaft, den eingeschlagenen Weg auch bis zum Ende zu gehen.

Klarheit über den neuen, eigenen Weg schafft Erfolg!”

4. Quellenverzeichnis

- ¹ Fischbach, L., Bartsch, B. & Rietzsch, J. (2020). *Elite Partner Studie 2020*. Fittkau & Maaß Consulting GmbH. <https://www.elitepartner.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/07/ElitePartner-Studie-2020.pdf>
- ² Sprenger, R. (2014). *Männliche Absolute Beginner. Ein kommunikationswissenschaftlicher Ansatz zur Erklärung von Partnerlosigkeit*. Wiesbaden: Springer VS.
- ³ Pauen, S. & Vonderlin, E. (2009). Entwicklungspsychologische Grundlagen. In: Schneider, S. & Margraf, J., *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 3* (S.3-22). Heidelberg: Springer VS.
- ⁴ Marks, T. [Dr. Tracey Marks]. (2020, 4. November). *6 Negative Stories You Tell Yourself And How To Change Them* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=jlYqcX-7oCl>.
- ⁵ Stöver, H. & Bohnert, F. (2014). *Anwendung und Bewertung des Handbuchs „Männlichkeiten und Sucht“ – eine Evaluationsstudie*. Böhnen: Druckverlag Kettler GmbH
- ⁶ Statistisches Bundesamt (o. J.). *Suizide*. Abgerufen am 20.09.2021, unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html>
- ⁷ Sage, P. (2020). *How To Eliminate Self Doubt Forever & The Power of Your Unconscious Mind*. TEDxPatras.
- ⁸ Villmoare, B. et al. (2015). Early Homo at 2.8 Ma from Ledi-Geraru, Afar, Ethiopia. *Science*, 347(6228), S. 1352-1355.

⁹ Pauen, S. & Vonderlin, E. (2009). Entwicklungspsychologische Grundlagen. In: Schneider, S. & Margraf, J., *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 3* (S.3-22). Heidelberg: Springer VS.

¹⁰ ebenda

¹¹ Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y., Weber, J. & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *PNAS*, 108 (50), S. 20254-20259.

¹² Fischbach, L., Bartsch, B. & Rietzsch, J. (2018). *ElitePartner Studie 2018*. Fittkau & Maaß Consulting GmbH. <https://www.elitepartner.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/06/ElitePartner-Studie-2018.pdf>